






TOTUL ESTE BINE



*Vindecă-ți corpul
cu ajutorul medicinei,
afirmațiilor și intuiției*



LOUISE L. HAY și
dr. MONA LISA SCHULZ

Elogii aduse cărții „*Totul este bine*”

„**Totul este bine** este o carte pur și simplu excelentă.

Dr. Mona Lisa Schulz și-a unit experiența cu înțelepciunea vindecătoare pragmatică a Louisei Hay, o legendă a comunității conștiinței umane. Această carte reprezintă un tribut adus geniului intuitiv a Louisei, o pionieră a gândirii pozitive și a efectelor vindecătoare ale acesteia, pe care le-a experimentat mai întâi asupra bolnavilor de SIDA, iar mai târziu asupra altora”.

- **Caroline Myss,**

autoarea bestsellerului „Arhetipuri: Cine ești tu?”

„În lumea modernă, caracterizată printr-un ocean de informații, dar prea puțină înțelepciune, puține surse reușesc să ajungă la esența lucrurilor, îndeosebi în domeniul sănătății. Exact acest lucru îl face cartea **Totul este bine**, care combină știința medicală cu înțelepciunea intuiției. Fiind eu însămi o fostă infirmieră certificată, atunci când vine vorba de sănătatea mea insist să mă documentez asupra celor mai recente dovezi științifice acumulate și dovedite din punct de vedere medical. Țin însă cont în egală măsură de experiențele mele personale și de intuiția mea unică, de care mă folosesc pentru a descoperi pacea interioară, sănătatea și echilibrul în viața de zi cu zi. Cartea de față pornește de la aceleași premise. De aceea, atunci când am început să citesc din ea, m-am simțit instantaneu mai bine. Dacă nu îți propui să citești decât o singură carte despre sănătate anul acesta, îți recomand cartea de față”.

- **Naomi Judd,**

autoarea „Ghidului revoluționar al lui Naomi”

„**Totul este bine** este un manual pentru timpurile viitoare, când va trebui să devenim propriii noștri medici spirituali. Cea mai bună asigurare de sănătate este învățarea artei de a rămâne sănătos, iar Louise L. Hay și

dr. Mona Lisa Schulz cunosc perfect această artă și știu
să o predea impecabil".

- **Doreen Virtue,**

autoarea a cărții „Miracolele vindecătoare
ale arhanghelului Rafael"

„Se știe astăzi că mintea influențează fiziologia corpului.

Se știe că la baza multor boli stau cauze emoționale,
puține fiind bolile care au cauze pur biologice. Se cunosc

beneficiile afirmațiilor pozitive, de genul celor

recomandate de Louise Hay de zeci de ani. Niciodată

până acum nu s-a scris însă o carte în care datele
medicale științifice să se întrepătrundă fără niciun efort

cu psihologia și cu spiritualitatea. Aceasta este-poate -

prima carte de acest fel, în care perspectiva intuitivă a
Louisei Hay se îmbină cu cea științifică a dr. Mona Lisa

Schulz, ambele fiind la fel de geniale. Indiferent dacă te
confrunți cu o boală, dacă trebuie să îngrijești pacienți

sau îți dorești pur și simplu să îți trăiești viața într-o
stare de sănătate optimă, citește această carte și lasă-te
inspirat de ea... Răspunsurile pe care le vei găsi aici s-ar
putea dovedi cele mai bune remedii pe care le-ai luat
vreodată!"

- **Dr. Lissa Rankin,**

autoarea cărții „Mintea mai presus de remedii"
și creatoarea blogului LissaRankin.com.

Autoarea acestei cărți nu recomandă renunțarea la sfaturile medicului personal sau folosirea tehnicilor din această carte pentru tratarea unor probleme de sănătate fără consultarea unui medic, fie directă, fie indirectă. Intenția autoarei este doar de a oferi cititorilor informații de natură generală care să îi ajute să își caute bunăstarea emoțională și spirituală. În eventualitatea în care aceștia se decid să utilizeze informațiile din această carte într-un scop personal, care este dreptul lor constituțional, autoarea și editura nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile lor.

Notă: Studiile de caz din această carte sunt rezultatul sintetic al multor ani de experiență clinică. Ele corespund spiritului învățăturilor și tratamentelor recomandate de autoare, nu neapărat experiențelor anumitor persoane particulare.

Ori de câte ori te confrunți cu o
problemă,
repetă-ți la infinit:

 Totul este bine.
Totul conlucrează pentru binele meu
 suprem.
Această situație va conduce cu
 siguranță
la un rezultat benefic.
Sunt în siguranță.

Te asigur că aceste afirmații vor face
miracole în viața ta.

BUCURIE ȘI BINECUVÂNTĂRI,
LOUISE HAY

Cuvânt de bun găsit de la Louise

Dragă cititorule, îmi face o plăcere deosebită să îți prezint această carte, indiferent dacă îmi urmărești de mult timp opera sau ești un nou venit în lumea mea.

Cartea „Totul este bine” abordează învățăturile mele dintr-o perspectivă inedită, dar cu atât mai interesantă. Coautoarea cărții, Mona Lisa Schulz, pe care o iubesc sincer și necondiționat, mi-a promis de foarte mult timp că va aduna dovezi științifice care să confirme ceea ce predau eu de ani de zile. Personal, nu am nevoie de astfel de dovezi pentru a-mi confirma ceea ce știu deja, și anume că aceste metode funcționează (eu mă bazez exclusiv pe intuiția mea pentru a evalua lucrurile), dar știu că există foarte mulți oameni care nu sunt dispuși să

ia în considerare o idee nouă decât dacă aceasta este susținută de dovezi științifice. Ei bine, exact acest lucru îl face această carte. Odată cu adăugarea acestor informații noi, nu pot decât să sper că alți și alți oameni vor deveni conștienți că au puterea de a-și vindeca singuri corpul.

De aceea, lasă-te călăuzit de această carte. În paginile care vor urma, Mona Lisa te va învăța pas cu pas cum te poți vindeca de boală, recuperându-ți starea de sănătate. Ea îți va prezenta conexiunile care există între bunăstarea emoțională și starea de sănătate, precum și rețetele pe care le oferim noi pentru vindecare. Această carte combină înțelepciunea medicală cu cea holistică, nutrițională și emoțională, oferind o învățătură ce poate fi urmată de oricine, oricând și în orice context.

Capitolul 1

Integrarea metodelor de vindecare

Vindecarea minții și corpului cu ajutorul afirmațiilor, remediilor și intuiției reprezintă un teritoriu care a devenit din ce în ce mai bine explorat în ultimii 30 de ani. Deși există numeroși indivizi de geniu și foarte pasionați care au contribuit la deschiderea drumului, puțini pot contesta faptul că pionieră în acest domeniu de activitate a fost Louise Hay. De fapt, această mișcare

a devenit una de masă abia prin anii 80, după ce „cärticica ei albastră" s-a vândut ca pâinea caldă. Un număr din ce în ce mai mare de oameni au cumpărat atunci cartea intitulată „ Vindecă-ți corpul: cauzele mentale ale bolilor fizice și modalitatea metafizică de vindecare a lor", aflând astfel pentru prima oară care sunt tiparele mentale ce conduc la boli și la dezechilibre.

Nu aş fi bănuir niciodată cât de mult îmi va schimba viața această cärticică albastră. Întreaga mea practică medicală a fost influențată de ea, iar teoria de la baza ei m-a călăuzit de-a lungul unei căi noi, ce m-a ajutat să îmbunătățesc sănătatea pacienților mei, dar și propria mea stare de sănătate. În acest context, nu este de mirare că am fost cuprinsă de entuziasm atunci când editura Hay House mi-a propus să scriu o carte împreună cu Louise în care să combinăm împreună puterea vindecătoare a intuiției, afirmațiilor pozitive și remediilor medicale, atât din medicina occidentală cât și din terapiile alternative. Într-adevăr, acesta ar putea fi metoda supremă de vindecare! Să lucrez la o astfel de carte... și încă împreună cu Louise! Cum aş fi putut refuza?

Am purtat tot timpul la mine cartea „Vindecă-ți corpul", atât în anii facultății cât și de-a lungul lungilor ani în care am făcut cercetări în domeniul creierului pentru a-mi scrie teza de doctorat. Am recitit-o mereu de-a lungul perioadei mele de pregătire medicală și științifică, și am aplicat învățăturile din ea. Datorită greutăților cu care m-am confruntat în acei ani, am plâns foarte mult, iar când nu plângeam suspinam și îmi curgea nasul. M-am ales atunci cu o sinuzită. Am căutat în carte și am găsit în ea următorul tipar mental asociat: guturai: „plâns interior". Am fost nevoită să fac noi și noi împrumuturi pentru a-mi plăti taxele universitare, ocazie cu care m-am ales cu o sciatică și cu dureri lombare. Am consultat din nou cärticica și am aflat astfel că sciatica este asociată cu „teama de bani și de viitor".

Ori de câte ori am recitit-o a căpătat sens, dar nu am reușit să îmi dau seama cum a ajuns Louise la acest sistem de afirmații. Ce a motivat-o acum 35 de ani să își înceapă „studiul observațiilor clinice” referitoare la asocierea dintre gânduri și sănătate? Cum putea cineva care nu avea o pregătire medicală și științifică să observe mii de pacienți și să stabilească corelațiile consistente dintre diferite tipare mentale și problemele de sănătate asociate cu ele? Recomandările ei dădeau întotdeauna rezultate, dar nu înțelegeam cum și de ce, iar acest lucru mă înnebunea.

Și cum necesitatea este mama inovației, m-am decis să explorez știința care stă la baza sistemului de afirmații al Louisei, stabilind harta aspectelor emoționale ale bolilor în interiorul creierului și al corpului uman. Corelațiile pe care le-am descoperit m-au ajutat să creez un sistem de tratament care m-a călăuzit de-a lungul a peste 25 de ani de consultații intuitive, dar și medicale și științifice. Abia când am început să lucrez însă cu Louise la scrierea acestei cărți mi-am dat seama cât de puternică poate fi combinarea metodelor terapeutice folosite de mine cu afirmațiile ei.

Importanța intuiției

În anul 1991 am terminat doi ani de pregătire medicală și trei ani de pregătire a doctoratului, și trebuia să mă întorc la spital pentru a-mi încheia studiile clinice. „înarmată” cu un halat alb, cu un stetoscop și cu foarte multe cărți de medicină, am intrat așadar în Spitalul Municipal al orașului Boston.

În prima zi, medicul la care eram repartizată a venit și mi-a dat numele și vârsta primei mele paciente, spunându-mi: „pune-i diagnosticul”. M-am simțit îngrozită. Cum puteam să îmi dau seama ce problemă de sănătate avea femeia în condițiile în care nu îi cunoșteam decât numele și vârsta?

În timp ce coboram cu liftul la etajul în care se afla

salonul de urgență, m-am frământat, nervoasă. Nu știam decât în teorie cum trebuie să lucrezi cu un pacient, ca să nu mai vorbim de faptul că nu mai folosisem niciodată până atunci un stetoscop. În timp ce stăteam astfel cu fișa în mână în cabina ascensorului, am văzut cu ochii minții pacienta pe care urma să o evaluez. Era ușor obeză și se ținea cu mâna de burtă (purta niște pantaloni verde-praz), strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!”

„Vai! m-am gândit. *Dacă este adevărat că pacienta cu care urmează să mă întâlnesc are într-adevăr o criză de vezică biliară, cum ar trebui să evaluez această problemă?*” În timp ce ascensorul continua să coboare lent de la un etaj la altul, am răsfoit paginile numeroaselor manuale pe care le aveam la mine, pentru a-mi aminti cum trebuie lucrat cu un pacient care suferă de o problemă la vezica biliară. Mi-am notat ce trebuie să fac: să îi verific ficatul cu un aparat cu ultrasunete, să analizez enzimele acestui organ și să observ albul globilor oculari ai pacientului.

Când ușile ascensorului s-au deschis, am alergat în salonul de urgență și am tras perdeaua. Spre surpriza mea, am văzut într-adevăr o femeie ușor obeză, cu pantaloni verde-praz, care se ținea de burtă, strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!”

Nu putea fi decât o coincidență, nu-i așa!?

A doua zi mi s-a spus din nou numele și vârsta unui pacient pe care trebuia să îl întâlnesc în salonul de urgență. Și de această dată, în minte mi-a apărut imaginea unui pacient care suferea de o infecție a vezicii urinare. În timp ce coboram cu liftul, am repetat aceeași procedură, citind în cărțile mele cum trebuie tratată această boală. La fel ca în ziua anterioară, intuiția mea s-a adeverit. După trei zile de repetare a acestui tipar, mi-am dat seama că mintea mea nu funcționează la fel ca a celorlalți oameni, permițându-mi să văd din timp ce urmează să descopere ochii mei fizici atunci când mă voi

afla în fața pacientului.

Cu această ocazie, am înțeles cât de utilă poate fi intuiția în evaluarea pacienților mei. În scurt timp, am constatat că ea poate juca chiar un rol mai important decât am crezut inițial.

Intuiția corpului

Corpul uman este o mașinărie uimitoare, care necesită însă o îngrijire regulată pentru a funcționa eficient. Există mai multe motive pentru care el se poate defecta, îmbolnăvinduse: cauzele genetice, mediul, dieta, și așa mai departe, în plus, așa cum a descoperit Louise, care a scris despre acest lucru în cartea sa, *„Vindecă-ți corpul”*, orice boală este influențată de factorii emoționali din viața pacientului. La câteva decenii după ce Louise și-a făcut publice concluziile, comunitatea medicală a început să facă cercetări ce au confirmat aceste concluzii.

Într-adevăr, studiile științifice au arătat că frica, mânia, tristețea, iubirea și bucuria au efecte specifice asupra corpului fizic. Se știe astfel la ora actuală că mânia conduce la contracția mușchilor și vaselor de sânge, conducând la hipertensiune și la creșterea rezistenței în calea fluxului de sânge. Medicina cardiacă ne spune însă că iubirea și bucuria au efecte opuse, în cazul în care consultăm cârticica albastră a Louisei, aflăm că atacul de cord și problemele cardiace au drept cauze: „golirea inimii de bucurie”, „împietrirea inimii” și „lipsa bucuriei”. Afirmățiile pe care le recomandă ea pentru inversarea acestor probleme sunt: „Readuc bucuria în inima mea” și „Mă eliberez cu bucurie de trecut. Sunt împăcat”.

Tiparele mentale specifice ne afectează corpul într-o manieră previzibilă. Acesta secretă anumite substanțe chimice ca reacție la fiecare emoție. Atunci când trăim o stare de teamă o perioadă mai lungă de timp, secreția constantă a hormonilor stresului declanșează un efect de

domino al substanțelor chimice care conduce la boala cardiacă, la îngrășare și la depresie. La fel ca în cazul fricii, celelalte emoții și gânduri generează tipare specifice, care se proiectează la nivelul corpului sub forma anumitor boli. De-a lungul experienței mele clinice, am constatat că în timp ce călătoresc prin corp, emoțiile afectează în mod diferit organele acestuia, în funcție de ceea ce se întâmplă în viața noastră. Aici trebuie să intervină intuiția.

De multe ori, dacă nu suntem conștienți de situația emoțională din viața noastră sau a unei persoane pe care o iubim, această informație ajunge la noi prin intermediul intuiției. Noi suntem înzestrați cu cinci simțuri fizice care ne pot evoca sentimentele pe care le avem: văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea (senzațiile corporale). Simultan, avem cinci „simțuri intuitive” paralele: clarviziunea (clarvederea), clarauzul, percepția intuitivă, gustul intuitiv și mirosul intuitiv. Acestea ne pot ajuta să adunăm informații suplimentare. Spre exemplu, este posibil să receptăm o imagine intuitivă care să ne spună că un prieten este în pericol. Alternativ, putem să simțim o stare de teamă cu cinci minute înainte să primim un apel telefonic referitor la moartea unei persoane dragi. Putem simți un gust neplăcut în gură (faimosul „gust amar”) sau putem „mirosi” că ni se întinde o capcană sau că ni se pregătește ceva neplăcut. În sfârșit, putem simți o „durere în inimă” atunci când anticipăm o problemă în cadrul relației noastre.

Pe lângă intuiția comună care ne călăuzește în situațiile în care nu avem suficiente informații din lumea exterioară (așa cum m-a ajutat pe mine intuiția de-a lungul carierei mele medicale), corpul nostru are propria sa intuiție înăscută. El ne poate spune când ceva nu este în regulă în viața noastră, chiar dacă mintea conștientă nu reușește să înțeleagă despre ce este vorba.

Dacă dorim să ne vindecăm total, noi trebuie să ne fo-

calizăm atenția asupra mesajelor pe care ni le transmite corpul nostru prin intermediul intuiției. Pe de altă parte, avem nevoie de fapte concrete și de logică pentru a înțelege cu adevărat ce dezechilibre din stilul nostru de viață ne afectează cu adevărat starea de sănătate. Folosirea excesivă a logicii în detrimentul intuiției este la fel de nocivă pentru sănătate ca și cultivarea excesivă a intuiției în detrimentul logicii. Dacă dorim să ne bucurăm de o sănătate optimă, noi trebuie să aplicăm ambele instrumente. Cartea de față își propune să te învețe cum să faci acest lucru, din patru perspective diferite:

1. Conștientizarea emoțiilor din viața noastră și a celor apropiați, și îndeosebi a avertismentelor pe care ni le transmit teama, mânia și tristețea.
2. Conștientizarea gândurilor care însoțesc aceste sentimente și pe care le emitem obsesiv.
3. Identificarea simptomelor neplăcute și localizarea lor în interiorul corpului.
4. Decodificarea tiparelor mentale și intuitiv / emoționale care stau la baza simptomelor și înțelegerea faptului că bolile se datorează cel puțin în parte următoarelor cauze: dieta, mediul, genetica și rănille.

Semnalele de alarmă intuitive transmise de corp

Cum putem folosi așadar intuiția corpului nostru pentru a recepta și pentru a interpreta mesajele pe care ni le transmite acesta?

Gândește-te la corpul tău ca la bordul unei mașini: acesta are o serie de indicatoare și luminițe de avertizare care se aprind în caz de urgență. În mod similar, corpul nostru ne transmite anumite semnale atunci când un domeniu din viața noastră ne solicită atenția. Ce șofer nu a experimentat enervanta aprindere a beculuțului care arată că benzina este pe sfârșite, de regulă în momentele cele mai inoportune? în mod similar, dacă un domeniu din viața ta rămâne fără combustibil sau dacă investești

prea multă energie în el, iar corpul nu mai face față, el îți va transmite acest lucru prin diferite semnale, unele abia sesizabile, iar altele foarte puternice.

Corpul tău are șapte astfel de beculțe de avertizare, fiecare fiind reprezentat de un grup de organe. Sănătatea organelor din fiecare grupă este asociată cu anumite tipare mentale și comportamentale specifice. Spre exemplu, organele asociate cu senzația de siguranță și de securitate în mijlocul lumii exterioare sunt: oasele, sângele, sistemul imunitar și pielea. Dacă nu te simți în siguranță, ești mult mai predispus să te îmbolnăvești de o boală a acestor organe decât dacă te simți în siguranță. Noi numim acest grup de organe *centru emoțional*, căci sănătatea lor depinde de aceleași probleme emoționale.

Fiecare capitol din această carte este consacrat sănătății organelor unui anumit centru emoțional. De pildă, capitolul 4 analizează organele primului centru emoțional: oasele, sângele, organele sistemului imunitar și pielea, oferind instrumentele necesare pentru a interpreta ce înseamnă îmbolnăvirea fiecăruia dintre acestea. Cu alte cuvinte, el examinează echilibrul din viața ta din perspectiva emoției asociate cu aceste organe. Astfel, dacă nu te simți în siguranță, cel mai probabil te vei îmbolnăvi de o boală care îți va afecta organele primului centru emoțional.

Pentru a fi sănătoși, noi avem nevoie de o dietă echilibrată, dar în egală măsură avem nevoie de iubire și fericire în viața noastră. Dacă ne investim în mod deliberat energia în diferite domenii ale vieții noastre, cum ar fi familia, banii, munca, relațiile, comunicarea, educația și spiritualitatea, noi ne putem crea singuri sănătatea fizică și emoțională pe care o dorim.

Cum trebuie folosită această carte

Când am început să discut cu Louise cum ar trebui să fie structurată o carte astfel încât beneficiile ei pentru

cititori să fie maxime, am ajuns împreună la concluzia că aceștia ar trebui să găsească imediat capitolul din carte referitor la acea parte a corpului lor care nu se simte bine, pentru a putea lucra direct asupra ei. Așa este structurată cartea Louisei, „*Poți să-ți vindeci viața*”. Pe de altă parte, oamenii nu sunt o sumă aritmetică a organelor lor individuale. De aceea, îmbolnăvirea unei zone a corpului conduce inevitabil la afectarea sănătății celorlalte. Astfel, emoțiile legate de siguranța familiei (primul centru emoțional) influențează emoțiile legate de respectul de sine (al treilea centru emoțional). Pentru a te vindeca în totalitate, tu trebuie să îți privești viața din perspectiva imaginii de ansamblu, dar să acorzi o atenție suplimentară organului sau bolii care te deranjează cel mai mult. De aceea, sfatul nostru este să consulți direct acea parte a cărții care îți explică cum trebuie să procedezi pentru a-ți rezolva problema cu care te confrunți, dar fără să uiți că poți găsi informații relevante legate de alte dezechilibre din viața ta în celelalte secțiuni ale cărții. Formarea unei imagini de ansamblu complete asupra punctelor tale forte, dar și asupra slăbiciunilor tale, te poate ajuta să îți creezi un plan pe termen lung al unei sănătăți perfecte la nivelul tuturor centrilor emoționali.

Pe măsură ce vei avansa cu lectura cărții, aceasta te va ajuta să te conectezi cu intuiția corpului tău și să receptezi informații legate de toate organele celor șapte centri emoționali, astfel încât să înțelegi mai bine mesajele pe care ți le transmite corpul. Reține însă: tu ești singurul care poate interpreta aceste mesaje, descifrând ce anume dorește să îți spună corpul. Cartea de față nu este decât un ghid general care descrie corespondențele cele mai frecvente, susținute inclusiv de știință.

Dacă ai stabilit ce anume dorește să îți transmită corpul, vei descoperi în această carte diferite tehnici de vindecare oferite de Louise și de mine, care se vor

adresa însă îndeosebi cauzelor îmbolnăvirii. Nu vom oferi aici sfaturi medicale specifice, căci acestea sunt unice pentru fiecare individ în parte, dar îți vom oferi studii de caz care te vor ajuta să îți faci o idee legată de tipul de intervenție medicală pe care ai putea să îl ai în vedere. Încă și mai important, vei găsi în carte diferite afirmații pe care merită să le repeți cât mai des de-a lungul zilei, precum și anumite sugestii de comportament pe care le poți integra pe loc în viața ta. Aceste instrumente te vor ajuta să îți schimbi gândurile și obiceiurile, astfel încât să devii mai sănătos.

Doresc să subliniez un lucru în legătură cu aceste studii de caz: ele insistă asupra unor situații extreme, în care oamenii au probleme deosebite legate de un singur centru emoțional. Nu trebuie să uiți însă că marea majoritate a oamenilor nu au o singură problemă, ci mai multe, de la infertilitate la artrită, oboseală sau o combinație de probleme de sănătate, în cadrul studiilor noastre de caz insistăm exclusiv asupra unei probleme predominante care este asociată cu un centru emoțional. Dacă ne-am fi propus să acoperim toate dezechilibrele și problemele care pot apărea în viața oamenilor, am fi creat un tom voluminos greu de accesat de către marea majoritate a oamenilor, lucru pe care nu ni l-am propus. De aceea, nu trebuie să fii surprins dacă te recunoști în *mai multe* studii de caz.

În timp ce citești, este posibil ca intuiția personală să îți vorbească, fie în mod discret, fie cât se poate de explicit. Ceea ce contează este să îi asculți vocea și să colaborezi cu ea.

De-a lungul carierei mele am învățat două principii foarte importante, care m-au călăuzit în permanență. Pe de o parte, indiferent de unicitatea noastră, de trăsăturile personalității noastre și de încercările fizice și emoționale prin care am trecut, un lucru rămâne absolut cert: cu toții ne putem îmbunătăți starea de sănătate. Pe de altă parte, este important să ne deschidem în fața

tuturor tehnicilor și metodelor vindecătoare care ne stau la dispoziție și cu ajutorul cărora putem redeveni sănătoși și fericiți. Vitaminele și suplimentele nutritive, plantele medicinale și medicamentele, operațiile chirurgicale, meditația, afirmațiile pozitive și psihoterapia - toate pot fi la fel de utile atât timp cât îți sunt recomandate de un terapeut profesionist în care ai încredere. Cartea *Totul este bine* te va ajuta să descoperi combinația cea mai potrivită pentru tine.

Capitolul 2

Test de autoevaluare „Totul este bine”

Și eu, și Louise am lucrat cu mii de clienți de-a lungul anilor, iar una din cele mai importante aspecte ale muncii terapeutice este evaluarea inițială, respectiv familiarizarea cu pacientul și cu problemele sale. Acest proces ne permite să stabilim cum stă cineva cu sănătatea și în ce emoții se scaldă, astfel încât să ne putem orienta asupra celei mai bune metode de a-l ajuta.

Testul din acest capitol îți va permite să faci singur acest lucru în ceea ce te privește. După ce vei efectua testul, ar trebui să înțelegi mai bine ce cale trebuie să urmezi pentru a te bucura de sănătate.

Testul este alcătuit din șapte secțiuni, fiecare având întrebări referitoare la problemele de sănătate fizică, dar și la obiceiurile de viață. Răspunde prin da sau nu la toate aceste întrebări. La sfârșitul testului îți vei putea calcula un punctaj care te va ajuta să îți evaluezi mai bine starea de sănătate emoțională și fizică. Acest lucru nu este însă întotdeauna suficient. De aceea, roagă un prieten apropiat să facă testul din perspectiva sa (așa cum te vede el) și compară cele două punctaje. Este util

să ai acces inclusiv la o perspectivă exterioară, căci de multe ori noi suntem prea subiectivi pentru a avea o imagine de ansamblu clară asupra propriei noastre vieți.

Test

SECȚIUNEA 1

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Suferi de artrită?
2. Ai probleme cu coloana sau cu discurile vertebrale? Suferi de scolioză?
3. Suferi de osteoporoză?
4. Ești predispus către accidente, cărcei, spasme musculare sau dureri cronice?
5. Suferi de anemie? Ai tendința de a face hemoragii, de a obosi ușor sau de a „lua” orice virus?
6. Suferi de psoriazis, eczeme, acnee sau alte boli ale pielii?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Ai tendința de a dăruia mai mult decât primești?
2. Ai probleme în a te simți iubit de cineva?
3. Atunci când vezi că cineva suferă, simți nevoia de a-i sări în ajutor?
4. Nu faci față politicilor de grup? Nu ești foarte sociabil?
5. Ai fost terorizat de alți copii în copilărie?
6. Te simți terorizat de alte persoane în viața curentă?
7. Ai tendința de a avea mai multe probleme de sănătate în perioadele de trecere de la un anotimp la altul?
8. Devii nervos sau agitat atunci când treci printr-o perioadă de schimbare?
9. Te simți influențat de starea de spirit a altor persoane din jurul tău?
10. Ești (sau ai fost) oaia neagră a familiei?
11. Ești persoana la care apelează în mod natural ceilalți

atunci când au probleme?

12. Ai tendința de a-ți tăia orice cale de împăcare în cadrul unei relații în urma unei certți?

SECȚIUNEA 2

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme de sănătate asociate cu organele genitale feminine, de pildă cu uterul sau cu ovarele?
2. Suferi de vaginită sau de alte probleme vaginale?
3. Ai probleme de sănătate asociate cu organele genitale masculine, de pildă cu prostata sau cu testiculele?
4. Suferi de impotență sau de pierderea apetitului sexual?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Atunci când împrumuți bani unei persoane dragi, ai probleme în a-i percepe dobândă?
2. Obişnuiești să faci datorii în perioada sărbătorilor?
3. Competiția te face să înflorești? Ți-a spus vreodată cineva că ești puțin cam prea competitiv?
4. Ai rupt vreodată o relație din cauza carierei tale?
5. Ți s-a întâmplat de multe ori să ți se spună că ești prea calificat și să îți găsești greu un loc de muncă?

SECȚIUNEA 3

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu digestia, de pildă un ulcer peptic?
2. Suferi de vreo dependență?
3. Ești supraponderal?
4. Suferi de anorexie sau bulimie?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Ți se pare frivol să îți faci un tratament cosmetic?
2. Ai tendința să atragi în viața ta oameni care au probleme cu dependențele?

3. Știi exact câtă grăsime ai în zona abdominală și în cea a șoldurilor (în sensul că ești obsedat de aceste calcule)?
4. Ai obiceiuri compulsive (de pildă, te culci sau mănânci la anumite ore foarte precise) pe care le cultivi pentru-ți calma nervii?
5. Ai un stil de viață personal învechit (felul în care te îmbraci, manierele, poate chiar felul în care vorbești)?

SECȚIUNEA 4

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu arterele și vasele de sânge?
2. Suferi de ateroscleroză?
3. Suferi de hipertensiune?
4. Ai colesterolul crescut?
5. Ai avut vreodată un atac de inimă?
6. Suferi de astm?
7. Suferi de vreo boală la sân?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Ți se întâmplă frecvent să ți se spună ce simți?
2. Ți s-a spus vreodată că ești prea sensibil?
3. Depinde starea ta de spirit de schimbările vremii și ale anotimpurilor?
4. Ți s-a întâmplat vreodată să plângi la serviciu?
5. Plângi ușor?
6. Îți vine greu să te înfurii pe cineva drag?
7. Ai tendința de a exploda la cel mai mic lucru care te scoate din sărite?
8. Preferi să stai acasă sau să te izolezi de ceilalți oameni atunci când te simți copleșit de emoții?

SECȚIUNEA 5

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu maxilarele?

2. Ai probleme cu glanda tiroidă?
3. Ai probleme cu ceafa?
4. Te doare frecvent gâtul?
5. Ai alte probleme cu gâtul?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Îți venea greu să urmezi directivele altor oameni când erai tânăr?
2. În vine greu să faci acest lucru în momentul prezent?
3. Îți vine greu să te concentrezi atunci când vorbești la un telefon celular sau la microfon?
4. Ai tendința să te contrazici îndelung cu prietenii sau cu cei dragi din cauza anumitor email-uri?
5. Obișnuiești să spui da numai pentru a pune capăt unei certți?
6. Suferi de dislexie sau de bâlbâială? îți vine greu să înveți o limbă străină sau să vorbești în public?
7. Comunici mai bine cu animalele decât cu oamenii?
8. Ți se întâmplă frecvent ca alții să apeleze la tine pentru a le rezolva problemele în locul lor?

SECȚIUNEA 6

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu insomnia?
2. Suferi de migrene?
3. Te îngrijorează faptul că îmbătrânești și că nu mai arăți la fel ca altădată?
4. Suferi de Alzheimer?
5. Ai avut vreodată cataractă?
6. Suferi de amețeli?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Ai probleme în a respecta numărul limită de cuvinte al unui eseu?
2. Ai probleme cu testele cu opțiuni multiple?
3. Ți se întâmplă frecvent să fii cu capul în nori?

4. Ai probleme cu integrarea noilor tehnologii?
5. Ai experimentat vreodată traume sau abuzuri grave?
6. Simți „spiritele” atunci când te afli în natură?

SECȚIUNEA 7

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Suferi de vreo boală cronică?
2. Ți s-a diagnosticat vreo boală incurabilă?
3. Suferi de cancer?
4. Ești grav bolnav, la limita dintre viață și moarte?

Întrebări referitoare la stilul de viață:

1. Ai un spirit aprig și neîmblânzit?
2. Lucrezi în permanență, fără să-ți iei vreodată o zi de concediu medical?
3. Ești complet în ceață în ceea ce privește menirea ta în viață?
4. Ai tendința să suferi de criză după criză (de viață sau în domeniul sănătății)?
5. Ți se pare că toți membrii familiei tale și toți prietenii tăi se mută în alte orașe sau te „părăsesc” în alte feluri?

Calcularea punctajului

Tot ce trebuie să faci pentru a-ți calcula punctajul este să numeri de câte ori ai răspuns afirmativ la întrebările de mai sus (pentru fiecare secțiune).

SECȚIUNEA 1

Suntem cu toții o familie - Primul centru emoțional: oasele, încheieturile, sângele, sistemul imunitar și pielea

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-6 întrebări:** înseamnă că te simți ca la tine acasă în această lume, iar starea de sănătate a oaselor, încheieturilor, sângelui și sistemului tău imunitar reflectă acest lucru. Cel mai probabil, principalele tale probleme legate de sănătate se manifestă în alte domenii.
- **7-11 întrebări:** ai probleme ocazionale cu familia, iar micile dureri la nivelul încheieturilor și problemele minore cu pielea sau cu sistemul imunitar îți transmit acest mesaj. Cel mai bine este să preiei controlul asupra acestor chestiuni înainte ca ele să degenereze.
- **12-18 întrebări:** a sosit timpul să îți reevaluezi legăturile cu familia și cu alte grupuri de sprijin. Este foarte important să te focalizezi asupra sănătății primului centru emoțional, astfel încât să simți că trăiești în siguranță. În capitolul 4 vei afla ce schimbări poți face în viața ta pentru a scăpa de problemele de sănătate ale oaselor, încheieturilor, sângelui, sistemului imunitar și pielii.

SECȚIUNEA 2

În tandem - Al doilea centru emoțional: vezica urinară, organele reproducătoare, zona lombară și șoldurile

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2 întrebări:** înseamnă că ești o veritabilă forță și că ai capacitatea de a te descurca perfect din punct de vedere financiar și sentimental. Datorită capacității tale de a-ți echilibra aceste aspecte, cel mai probabil problemele de sănătate se manifestă în alte domenii (și organe corespondente) în cazul tău.
- **3-5 întrebări:** înseamnă că viața ta financiară și amoroasă cunoaște sușuri și coborâșuri. Schimbările

ocasionale ale stării de spirit (puse pe seama hormonilor) sau durerile lombare arată că ar trebui să-ți apleci atenția asupra unei relații instabile sau asupra unor probleme financiare, chiar dacă acestea sunt minore. Nu renunța la vigilență.

- **6-9 întrebări:** înseamnă că te descurci cu greu în planul independenței financiare și în cel al relații lor intime. Problemele de sănătate ale spatelui, șoldurilor, vezicii, cele hormonale sau reproductive te avertizează la nivel intuitiv spunându-ți că trebuie să găsești o modalitate mai bună de a-ți echilibra situația financiară și cea sentimentală. Îți recomand în această direcție capitolul 5 din această carte, unde vei afla cum poți restabili acest echilibru.

SECȚIUNEA 3

O atitudine nouă - Al treilea centru emoțional: sistemul digestiv, greutatea corporală, glandele suprarenale, pancreasul și dependențele

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2 întrebări:** înseamnă că te consideri iubit și te poți focaliza liniștit asupra propriilor tale nevoi. Ești suficient de disciplinat și știi să îți asumi responsabilitatea de a avea o slujbă în care trebuie să colaborezi cu colegii de muncă. Această capacitate este rar întâlnită în zilele noastre, așa că merită să te felițiți. Datorită capacității tale de a-ți echilibra propria identitate, cu siguranță problemele de sănătate se vor manifesta în alte zone corespondente ale corpului.
- **3-5 întrebări:** înseamnă că problemele ocazionale pe care le ai la locul de muncă și micile dificultăți legate de prețuirea de sine te predispun către indigestii, constipație, evacuări neregulate ale intestinelor sau

probleme legate de greutatea corporală, chiar dacă aceste efecte nu vor fi permanente. De aceea, merită să fii atent la aceste probleme, pentru ca dezechilibrele să nu se fie și mai mari.

- **6-9** întrebări: înseamnă că ești conștient de faptul că ai probleme cu prețuirea de sine. Cel mai probabil, lupta ta de o viață de a avea o carieră care să te definească și de a te iubi pe tine însuși ți-au îmbolnăvit sistemul digestiv și rinichii, sau te-au făcut să te îngrași ori să devii dependent. În capitolul 6 din această carte vei afla cum îți poți schimba gândurile și comportamentul, astfel încât să îți restabilești sănătatea la nivelul acestui centru emoțional

SECȚIUNEA 4

Dulci emoții - Al patrulea centru emoțional: inima, plămânii și sânii

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-4** întrebări: înseamnă că ești unul din acei indivizi rari care sunt capabili să aibă grijă de un copil, de un părinte care îmbătrânește și practic de oricine, fără a-și pierde însă focalizarea asupra propriei vieți. Cu siguranță, ai constituția mentală și emoțională foarte puternice. Felicitări!
- **5-10** întrebări: problemele pe care le ai cu inima, sistemul respirator sau sânii îți semnalează o anumită tristețe, anxietate sau frustrare cu care te confrunți din cauza unui copil sau a unui partener. Din fericire, ești suficient de rezistent ca să ai capacitatea de a reveni relativ ușor la normal!
- **11-15** întrebări: Ai grijă! Lupta pe care o duci de foarte mult timp pentru a-ți gestiona emoțiile în cadrul relațiilor ți-a transformat viața într-o telenovelă sau într-un reality-show de proastă calitate. Uneori îți

vine să fugi și să te ascunzi într-o mănăstire, numai pentru a scăpa de toate. Din fericire, te poți vindeca. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să citești capitolul 7, unde vei afla ce poți face pentru a te echilibra la nivelul acestui centru emoțional.

SECȚIUNEA 5

Un subiect de discuție - Al cincilea centru emoțional: gura, gâtul și tiroida

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-4** întrebări: înseamnă că meriți felicitări, căci ai o capacitate de a comunica absolut impresionantă. Știi perfect cum să îți exprimi nevoile și cum să asculți punctul de vedere al celor din jurul tău. Te cunoști pe tine însuși și ești capabil să fii puternic și deschis față de ceilalți oameni, în același timp. Încă odată: felicitări!
- **5-8** întrebări: cel mai probabil ai neînțelegeri ocazionale cu prietenii, copiii, părinții, colegii de muncă sau partenerul de viață. Vestea bună este că aceste conflicte nu durează niciodată foarte mult timp, și nici problemele de sănătate asociate cu ele, manifestate de regulă la nivelul gâtului, glandei tiroide, maxilarelor sau gurii. La fiecare nou blocaj de comunicare vei experimenta temporar fie o înțepenire a cefei, fie o înclăștare involuntară a maxilarelor, fie anumite probleme cu dinții, care nu fac altceva decât să te avertizeze că trebuie să îți reevaluezi capacitatea de a comunica, găsind eventual modalități mai bune.
- **9-13** întrebări: nu cred că mai trebuie să îți spunem noi, dar ai dificultăți de o viață în a te face auzit și înțeles de cei din jurul tău. La rândul tău, nu știi să îi asculți pe ei. De aceea, este foarte important să înveți

să comunici (în ambele sensuri), să îți exprimi pașnic opiniile, dar și să le ascuți pe ale celorlalți. În capitolul 8 vei afla cum trebuie să procedezi în această direcție.

SECȚIUNEA 6

În sfârșit văd - Al șaselea centru emoțional: creierul, ochii și urechile

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-3** întrebări: cum reușești? Cu siguranță, ești unul din acei indivizi rari care au o minte foarte stabilă, iar necunoscutul nu îi sperie. Fie ai o credință foarte mare, fie călătorești prin viață pe ceea ce unii ar putea numi „pilot automat”. Cert este că ai învățat să nu te consumi inutil și să te adaptezi cu grație la schimbările vieții. Cum-necum, nu te confrunți cu probleme de sănătate legate de creier, ochi sau urechi.
- **4-8** întrebări: când și când, ai probabil crize de pesimism sau îți faci griji inutile legate de viitor. Vocea interioară te avertizează că în astfel de cazuri mintea nu este prietena ta cea mai bună. Mai devreme sau mai târziu, durerile de cap, ochii uscați sau micile ameteeli care apar atunci când te simți pesimist îți vor atrage atenția și te vor forța să privești lumea din jurul tău dintr-o perspectivă mai sănătoasă.
- **9-12** întrebări: respiră adânc. Cauza problemelor cu care te confrunți este lupta ta de o viață de a vedea și de a percepe lumea așa cum este în realitate. Este foarte important să îți lărgesci perspectiva și să devii mai flexibil, astfel încât să te poți adapta mai bine. Dacă te vei deschide în fața fluxului vieții și dacă vei renunța la așteptările nerealiste, te vei bucura cu

siguranță de o sănătate mai bună la nivelul creierului, ochilor și urechilor. Vei afla mai multe în această privință citind capitolul 9.

SECȚIUNEA 7

Schimbările - Al șaptelea centru emoțional: afecțiunile cronice și degenerative și bolile care pun în pericol viața

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2** întrebări: înseamnă că te afli într-un moment foarte stabil din viața ta. Cei din jurul tău s-au îmbolnăvit, unii chiar de boli grave, dar tu ți-ai păstrat sănătatea. Felicitări! Ține-o tot așa!
- **3-5** întrebări: când și când suferi de anumite probleme medicale. Credința îți este pusă la grea încercare atunci când primești rezultatele analizelor de la medicul tău. Dat fiind că ai mai avut astfel de probleme, fii atent la ce încearcă să îți transmită corpul tău, astfel încât să nu mai repeți aceste situații dramatice.
- **6-9** întrebări: nu-ți face griji; nu ești singurul în această situație. De altfel, știi de mai mult timp că ai nevoie de ajutor. Meditezi, te rogi și apelezi la tot felul de medici și de terapeuți care încearcă să te ajute de-a lungul crizelor cu care te confrunți. Te simți însă epuizat. Dacă dorești să te bucuri de o viață mai bună, va trebui să te maturizezi și să îți îmbunătățești relația cu Spiritul Divin. Citește capitolul 10 și vei afla cum poți face acest lucru.

Așadar, acum că ți-ai evaluat situația curentă, haide să vedem ce poți face pentru a-ți îmbunătăți în mod real starea de sănătate.

Capitolul 3

O perspectivă asupra folosirii medicamentelor

Este posibil ca unii din cititorii atrași de această carte să fie tentați să refuze opțiunea terapeutică oferită de medicamentele moderne, fie pentru că o consideră o dovadă extremistă că celelalte opțiuni nu funcționează, fie pentru că nu au încredere în medicina modernă. Experiența personală (legată de sănătatea mea, dar și a pacienților mei) m-a învățat însă că medicamentele reprezintă o parte esențială a ecuației sănătății.

De-a lungul istoriei, sănătatea la nivel mondial a cunoscut schimbări absolut dramatice. Secole sau milenii la rând, oamenii care doreau să se vindece apelau la diferiți profesioniști care foloseau metode precum interpretarea viselor și intuiția. Neavând la dispoziție tehnologia modernă, ei se foloseau de aceste capacități

mistice pentru a descoperi cauza bolilor și remediile cele mai potrivite. Spre exemplu, medicii din Grecia Antică nu aveau la dispoziție aparatele de radiologie și nu putea face scanări MRI sau CT, așa că intrau în stări de conștiință modificată (asemănătoare celei de vis) și accesau intuitiv informații legate de boala pacienților lor. Ei tratau persoana, nu doar boala, încercând să îi restabilească echilibrul pe diferite nivele.

În anii din urmă, știința a schimbat această perspectivă asupra sănătății orientată asupra individului și a restabilirii stării de echilibru. Analizele medicale, medicamentele, specialiștii și numeroasele progrese tehnologice au făcut ca lumea să fie un loc mai sănătos. Durata medie de viață a crescut foarte mult. Incidența mortalității infantile s-a redus dramatic. Avem astăzi la dispoziție medicamente care au permis eradicarea multor boli absolut oribile. Gândește-te la haosul creat în Europa la jumătatea secolului al XIV-lea, când ciuma bubonică a ucis între 30-60% din populație. Îți poți imagina o astfel de situație? Iar ciuma bubonică nu a dispărut, dar impactul ei a fost redus foarte mult datorită antibioticelor. Pe scurt, medicamentele moderne au permis obținerea unor realizări absolut spectaculoase.

Ca medic și terapeut, nu pot sublinia îndeajuns de mult importanța pe care o au medicamentele în procesul de vindecare. Dacă ești bolnav, sfatul meu este să apelezi la un medic. Acești profesioniști au cunoașterea și priceperea de a folosi tehnologia în avantajul tău. Ei îți pot prescrie metode terapeutice și medicamente extrem de utile, pornind de la simptomele pe care le manifesti.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că medicamentele își au limitele lor. Acesta este motivul pentru care am scris această carte împreună cu Louise.

Pe măsură ce perspectiva asupra sănătății s-a schimbat, foarte mulți oameni au uitat să mai interacționeze cu forțele mistice. Vindecările miraculoase pe care le permite tehnologia modernă par

să ofere garanții absolute și mult mai sigure. Nu trebuie să uităm însă că și tehnologia modernă poate face greșeli. Analizele sângelui și testele de sarcină au o marjă de eroare. Medicamentele au efecte secundare. Operațiile chirurgicale pot da greș.

Concluzia mea este că tehnologia fără limite este o nebunie, dar nici intuiția care nu se bazează pe tehnologie nu este cu nimic mai sigură. Cel mai bine este să folosim o combinație de metode și să apelăm la experți diferiți pentru a ne bucura de o sănătate cu adevărat bună. Viața mea ilustrează perfect cum pot interacționa medicamentele, intuiția și afirmațiile pozitive pentru a-ți vindeca viața.

În anul 1972 aveam 12 ani. Familia mea trecea printr-o perioadă de mare stres financiar, așa că ascultam tot timpul discuții legate de bani. În numai trei luni, coloana mea s-a curbat în mod periculos și m-am îmbolnăvit de o scolioză severă, care a necesitat o operație chirurgicală. Datorită schimbărilor structurale prin care a trecut coloana, inima mea s-a mărit în mod anormal, iar plămânii mei și-au redus capacitatea respiratorie. Cei care mi-au salvat viața a fost medicii chirurghi, care mi-au făcut o operație dramatică, prin care miau introdus în corp tije și șuruburi.

Îmi amintesc că mă plimbam de-a lungul bulevardului Longwood Avenue din Boston înainte de operație, privind clădirile înalte ale spitalelor și facultății de medicină și spunându-le tuturor celor dispuși să mă asculte: „Cândva mă voi întoarce aici și voi studia medicina și știința”. Acea operație chirurgicală mi-a schimbat viitorul. Medicii mi-au salvat viața prin metodele lor moderne, iar acest lucru m-a determinat să devin la rândul meu medic și om de știință pentru a putea salva viețile altor oameni.

Viața nu funcționează însă decât rareori așa cum ne propunem noi. Pe când eram studentă la colegiul de pre-medicină, m-am îmbolnăvit de narcolepsie, o boală care mă făcea să îmi pierd temporar cunoștința (partea

intelectuală a conștiinței mele). Se părea că visul meu de a deveni medic și om de știință era pe punctul de a se năruî. Îmi era greu să iau note bune la școală atât timp cât nu îmi puteam ține ochii deschiși!

De aceea, am apelat din nou la medicina modernă, iar aceasta mi-a fost și de această dată de mare folos. Medicii au descoperit un medicament care m-a ajutat să rămân în stare de trezie. Din păcate, avea efecte secundare care îmi puneau în pericol viața, așa că am fost nevoită să renunț în scurt timp la el. În mod regretabil, medicii nu mai aveau alte medicamente care să mă poată ajuta.

Așa a început călătoria mea prin universul metodelor terapeutice alternative, complementare, integrative și oricum altfel dorești să le numești. Cred că am încercat toate metodele de care am aflat: plante medicinale chinezești, acupunctură, ba chiar am ținut o dietă macrobiotică timp de trei ani. Toate aceste metode m-au ajutat într-o oarecare măsură, dar niciuna nu a reușit să mă vindece complet de narcolepsie.

Totuși, această explorare nu a fost inutilă. Unul din lucrurile foarte importante pentru mine pe care le-am aflat de-a lungul ei a fost descoperirea facultății intuitive a creierului meu, pe care mi-a revelat-o un terapeut cu o capacitate mediumică foarte dezvoltată. Eram atât de disperată încât am ajuns chiar și la un șaman, care mi-a spus că atunci când voi învăța cum să îmi accesez intuiția, sănătatea mea se va îmbunătăți simțitor.

Toți acești terapeuți m-au ajutat, dar numai până la un punct. Niciunul dintre ei nu s-a ocupat de unul din aspectele fundamentale care influențează starea de sănătate, și anume emoțiile mele! Începusem să identific deja un anumit tipar în curs de dezvoltare. Am constatat că ori de câte ori eram iritată sau furioasă dintr-un anumit motiv o perioadă mai lungă de timp, sau dacă mă aflam în preajma unor oameni mânioși ori enervanți, narcolepsia mea era imediat activată, iar eu sfârșeam

prin a adormi - împotriva voinței mele - pe o perioadă care dura între 24 și 48 de ore. Am cronometrat acest lucru: perioadele de somn durau întotdeauna între 24 și 48 de ore. Cu această ocazie, am realizat că dacă mă simțeam nervoasă dintr-un motiv sau altul sau dacă mă aflam în preajma unor oameni anxioși și tensionați, sfârșeam inevitabil prin a adormi. La fel și atunci când mă aflam în compania unor oameni triști sau deprimați.

Într-o zi, am intrat într-o librărie și am găsit cărticica albastră a Louisei. Constatasem și eu că anumite tipare mentale sunt asociate cu boala, dar nu știam cum să folosesc această cunoaștere pentru a mă vindeca, exceptând evitarea anumitor persoane sau situații, atitudine care nu este pragmatică pe termen lung. Cartea Louisei mi-a oferit pentru prima dată anumite instrumente pe care le puteam aplica pentru a-mi neutraliza tiparele mentale negative care contribuiau la problemele mele de sănătate: afirmațiile!

Cu siguranță, merita să le încerc. Remediile medicinei convenționale, alternative și complementare m-au ajutat într-o oarecare măsură, dar nu definitiv, iar evitarea emoțiilor personale și ale altor oameni începea să mă obosească. De aceea, mi-am luat un carnetel și am început să scriu în el anumite afirmații specifice care păreau asociate cu problemele mele de sănătate:

Aleg să văd că viața este eternă și fericită. „Mă iubesc pe mine însămi exact așa cum sunt.”

„Eu, Mona Lisa, mă bazez pe înțelepciunea și călăuzirea divină, care mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranță.”

„Eu, Mona Lisa, mă bazez pe înțelepciunea și călăuzirea divină, care mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranță.”

Astfel de afirmații sunt clasice pentru Louise Hay. Le-am repetat ori de câte ori am avut ocazia, și încetul cu încetul crizele mele de narcolepsie au început să dispară. Am reușit să mă înscriu la facultatea de medicină, să o

absolv, iar apoi să îmi iau doctoratul. Nu am nici cea mai mică îndoială că nu aş fi reuşit niciodată fără ajutorul afirmaţiilor.

Aşadar, am avut şi eu problemele mele de sănătate de-a lungul anilor (cine nu le-a avut!?). Ori de câte ori aveam o problemă, apelam la medicina convenţională şi la cea integrativă, dar nu uitam nici de cărticica Louisei. Apelam de asemenea la intuiţia mea pentru a afla care sunt dezechilibrele din viaţa mea. Prin această combinaţie de metode, am reuşit întotdeauna să mă vindec.

Aceasta este calea care mi-a permis să îmi păstrez sănătatea, dar şi să îi ajut pe alţi oameni să se vindece: medicamentele, intuiţia şi afirmaţiile.

Recent, problema cu coloana vertebrală care mi-a apărut la vârsta de 12 ani a început să se acutizeze. Corpul meu a devenit din ce în ce mai înclinat către faţă, la fel ca Turnul din Pisa, astfel încât poziţia mea „verticală” a ajuns să aibă un unghi de înclinaţie de 70 de grade. Chirurгии pe care i-am consultat în Phoenix, Arizona, mi-au spus că sufeream de sindromul spatelui drept, o complicaţie care survenea în urma operaţiei de scolioză care mi-a fost făcută cu 40 de ani înainte. Din această cauză, nu puteam merge foarte mult şi nu-mi puteam ridica braţele. Intuiţia mi-a spus să îmi reevaluez structura şi sistemul de sprijin în viaţă, lucru pe care l-am făcut. Mi-am analizat menirea în viaţă cu ajutorul unor consilieri spirituali şi al prietenilor. Am lucrat cu un specialist chinez în acupunctură şi cu un maestru de *qigong*, dar niciuna din metode nu m-a ajutat să mă vindec complet.

Voiam să pot merge în continuare. Chirurgul cu care am vorbit mi-a spus că era absolut necesar să mi se facă o procedură chirurgicală. În caz contrar, aş fi ajuns în scaunul cu roţile. De aceea, pe data de 13 februarie 2012 am fost operată, ocazie cu care am fost la un pas de moarte din cauza unei vene anormale care s-a rupt. Şi de

această dată medicina convențională mi-a salvat viața. Chirurgul a oprit hemoragia, m-a resuscitat și mi-a corectat defectul coloanei vertebrale, făcându-mă să devin peste noapte cu 7,5 centimetri mai înaltă. În acest fel, mi-a redat practic viața.

Aș vrea să pot spune că cele care m-au salvat au fost metodele precise ale medicinei convenționale. Am rămas în salonul de terapie intensivă timp de două săptămâni și în spital timp de patru. În realitate, procesul recuperării a fost dificil. Din fericire, la ora actuală mă simt mai bine ca oricând. Ce anume m-a salvat, în ultimă instanță? De bună seamă, cât timp am stat în spital, am luat medicamente, dar m-am folosit și de intuiția mea pentru a-mi da seama cum să îmi întăresc corpul și cum să creez mai mult echilibru în viața mea. Am aplicat masiv afirmații pozitive pentru a-mi schimba gândurile, și crede-mă: acestea chiar trebuiau schimbate! Aceasta este singura manieră de a te vindeca în totalitate și de a-ți crea o stare durabilă de sănătate. Singure, medicamentele nu pot face acest lucru, dar nici intuiția și afirmațiile nu au întotdeauna suficientă putere fără ajutorul unor remedii cu o acțiune mai directă. Starea de sănătate optimă nu poate fi atinsă decât printr-o abordare multiplă, din mai multe direcții.

Capitolul 4

Suntem cu toții o familie

Primul centru emoțional: oasele, încheieturile, sângele, sistemul imunitar și pielea

Sănătatea primului centru emoțional depinde de cât de în siguranță te simți în această lume. Dacă nu te bucuri de sprijinul familiei și al prietenilor, absolut necesar pentru a înflori în viața socială, această nesiguranță se va manifesta prin apariția unor simptome care îți vor afecta sângele, sistemul imunitar, oasele, încheieturile și pielea. Secretul sănătății la nivelul acestui centru este echilibrarea nevoilor tale personale cu cele ale grupurilor sociale semnificative din viața ta. Familia și prietenii, colegii de la locul de muncă și membrii unei comunități sau organizații din care faci parte necesită timp și energie, dar au și foarte multe de

oferit: prietenie, siguranță și securitate. Pe scurt, un sentiment de apartenență. Din toate aceste motive, oamenii caută întotdeauna să se integreze în diferite grupuri sociale și compania semenilor lor. Pe de altă parte, nevoile grupului nu ar trebui să umbrească niciodată propriile nevoi, și îndeosebi cele legate de sănătatea personală.

Atunci când nu obții ceea ce îți dorești de la o relație sau o comunitate cărora le consacri o bună parte din timpul și din energia ta, corpul și mintea încep să îți transmită mesaje de avertisment. La început indiciile sunt simple: oboseală, urticarii sau dureri de încheieturi. Probleme moderate care apar la nivelul primului centru emoțional reprezintă un sistem de avertizare timpurie, care te anunță că ai deviat de la calea cea dreaptă. Ignorarea acestor avertismente te poate conduce la foarte multă durere: sindromul oboselii cronice, fibromialgia¹,

¹ **Fibromialgia este o afecțiune medicală cronică, caracterizată prin dureri difuze și sensibilitate la nivelul mușchilor și țesuturilor moi (tendoane, ligamente), al anumitor puncte sensibile localizate și prin tulburări ale somnului, slăbiciune și o varietate de alte simptome. Aceste probleme pot fi supărătoare și pot întrerupe activitatea zilnică a persoanei. Din fericire, acest sindrom nu afectează permanent mușchii, articulațiile sau organele interne. Fibromialgia este un sindrom manifestat prin dureri cronice, nu o boală sau o afecțiune medicală fiziologică.**

osteoartrita, artrita reumatoidă, virusul Epstein-Barr, hepatita (A, B sau C), mononucleoza, boala Lyme²,

² **Boala Lyme (Lyme borrelioza sau borrelioza) este o boală infecțioasă produsă de o bacterie (*Borrelia burgdorferi*, *Borrelia garinii* sau *Borrelia afzelii*), transmisă omului prin înțepătura de căpușă (nu toate căpușele sunt purtătoare ale bacteriei *Borrelia*).**

alergiile, urticariile, psoriazisul, durerile încheieturilor și bolile auto-imune precum lupusul - toate derivă dintr-un dezechilibru manifestat la nivelul primului centru emoțional.

Partea corpului la nivelul căreia se manifestă boala depinde de motivul care generează insecuritatea. Spre exemplu, dacă te simți copleșit de responsabilitățile

familiale și nu mai ții cont de propriile tale nevoi personale, boala se va manifesta la nivelul oaselor. Lipsa de speranță și neajutorarea se manifestă la nivelul sângelui. Singurătatea și respinge rea de către restul familiei se manifestă la nivelul sistemului imunitar. În sfârșit, incapacitatea de a fixa hotare între spațiul tău personal și cel al celorlalte persoane din jurul tău se manifestă prin afecțiuni ale pielii. Vom intra în mai multe amănunte pe măsură ce vom analiza fiecare organ în parte. Până atunci, ceea ce trebuie să reții este necesitatea de a asculta avertismentele corpului tău și de a acționa ținând cont de ele. Dacă îți vei analiza motivele pentru care nu te simți în siguranță (dacă vei răspunde la întrebarea: de ce), îți vei putea schimba tiparele mentale și comportamentale care contribuie la apariția și manifestarea bolilor.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre primul centru emoțional

De ce sunt atât de importante afirmațiile? Dacă nu crezi în profunzime că meriți cu adevărat să te bucuri de sprijin, de siguranță și de securitate, medicamentele și metodele clasice ale medicinei convenționale nu te vor putea ajuta foarte mult. De aceea, este foarte important să îți rezolvi tiparele conștiente sau subconștiente care te-au condus la apariția simptomelor bolii. Dacă ai probleme cu sângele, sistemul imunitar, oasele, încheieturile sau pielea, cel mai probabil cultivi gânduri negative precum:

- Nu mă pot susține singur.
- Nu mă ajută nimeni.
- Mă simt deprimat, lipsit de bucurie și de speranță, neajutorat.
- Sunt singur. Nu mă iubește nimeni.

Aici intervin afirmațiile pozitive. Acestea te pot ajuta să îți schimbi convingerile nefaste. Dacă vei folosi astfel

de afirmații pentru a-ți corecta tiparele mentale și convingerile negative - îndoielile și temerile - și dacă vei beneficia de remediile oferite de medicina convențională, starea ta de sănătate va începe să se schimbe în bine. La fel și viața ta emoțională.

Dacă vei căuta afirmațiile care își propun să corecteze bolile organelor asociate cu primul centru emoțional, vei constata că acestea se referă fie la sistemul de sprijin, fie la structură, fundament, securitate, familie, mișcare și flexibilitate. La modul cel mai general, sănătatea sistemului osos reflectă structura care există în viața ta și felul în care atragi și te folosești de sprijinul pe care ți-l oferă ceilalți oameni. Dacă te simți iubit și sprijinit, coloana vertebrală se va simți în mod inerent puternică și flexibilă. Invers, dacă nu te simți sprijinit și susținut, este foarte posibil să te îmbolnăvești de osteoporoză și să îți fracturezi oasele.

Lipsa sentimentului de securitate nu derivă exclusiv din lumea relațiilor. Este la fel de posibil să ai o relație deficitară cu tine însuși. În cartea ei, Louise afirmă că incapacitatea de a-ți oferi singur sprijinul și susținerea independentă de care ai nevoie în această lume este asociată cu un sistem imunitar slăbit și cu susceptibilitatea la viruși, care pot conduce la boli precum Epstein-Barr sau mononucleoză. Ea definește acest mecanism printr-o „fragilitate a sistemului de sprijin interior”. Dacă examinăm baza biologică a mecanismului, constatăm că sindromul imunitar deficitar apare adeseori în urma unor probleme la nivelul măduvei osoase, care produce celulele sângelui și reprezintă o componentă esențială a sistemului limfatic care îl susține pe cel imunitar.

Ce ne spune știința despre conexiunea care există între sănătatea minții și corpului, pe de o parte, și sistemul afirmațiilor pe de altă parte?

Familia și sentimentul apartenenței au o importanță fundamentală pentru sănătatea corpului nostru.

Interacțiunile sociale joacă un rol crucial în reglementarea sistemelor noastre corporale. Dacă te izolezi nu mai ai acces la regulatorii metabolici prezenți atunci când interacționezi cu un grup, iar ritmurile tale o iau razna, fapt care afectează sănătatea primului centru emoțional.

Cercetările au arătat că există o biologie a apartenenței, o substanță nutritivă biologică reală ce se transmite între oamenii care trăiesc împreună și care are consecințe fizice și metabolice reale. Toate ritmurile noastre corporale legate de somn, alimentație, vise, secreția hormonilor, imunitate, nivelul cortizonului, pulsul inimii și sistemele endocrine sunt guvernate de acești regulatori metabolici. Atunci când oamenii se asociază sau trăiesc împreună, ritmurile lor biologice se sincronizează și devin regulate. Atunci când trăim în mod regulat împreună cu alți oameni (de pildă în cadrul familiei sau al altei comunități), mâncăm, dormim, conversăm, ne distrăm, lucrăm sau ne rugăm alături de ei, fapt care face ca ceasurile noastre biologice să se sincronizeze. De pildă, un studiu științific a arătat că toți membrii echipajului unui bombardier B-52 aveau un nivel foarte apropiat al hormonilor stresului în sânge atunci când lucrau împreună.

Cine nu se hrănește cu această substanță nutritivă a apartenenței devine izolat, iar absența relațiilor semnificative îl conduce la neajutorare, lipsă de speranță și disperare. La rândul lor, aceste emoții conduc la deteriorarea stării de sănătate. Fără nici o exagerare, sistemul imunitar slăbește atunci când omul se simte deprimat. Stările prelungite de disperare, de doliu și de durere sufletească conduc la depresie, stare de spirit care silește sistemul imunitar să secrete substanțe inflamatorii precum cortizonul, IL1, IL6 și TNF-alfa. Astfel apar durerile de încheieturi, senzația de oboseală (similară stării gripale) și creșterea riscului de a face o întreagă gamă de boli la nivelul oaselor, încheieturilor,

sângelui și sistemului imunitar, inclusiv osteoporoza.

O altă cauză care afectează starea de sănătate prin pierderea sentimentului de apartenență este separarea prematură de părinți sau dacă într-o familie mama este deprimată sau indisponibilă. Astfel de oameni au o tendință naturală de a fi deprimați și de a suferi din cauza unor disfuncții ale sistemului imunitar. Datorită dureroasei separări timpurii de familie, acești oameni nu reușesc să își gestioneze în mod echilibrat singurătatea, motiv pentru care se trezesc frecvent în situații care recrează din punct de vedere emoțional, nutrițional și biologic sentimentul inițial al abandonării. Ei trăiesc o viață solitară, frugală și haotică, ce îi conduce la insatisfacție. Mai devreme sau mai târziu, această lipsă de speranță prelungită îi predispune la cancer.

Pierderea sentimentului de securitate poate apărea și în urma unui șoc traumatic: pierderea unui membru drag al familiei, o mutare subită și dureroasă într-o altă localitate sau orice alt eveniment care te face să te simți deșrădăcinat și dezorientat, la fel ca o plantă scoasă din solul ei natural și trimisă într-un ghiveci într-o altă țară. Știința ne spune că în astfel de momente noi suntem predispuși să ne pierdem „rădăcinile” biologice - adică părul. Ori de câte ori între membrii familiei apare o stare de haos, sunt frecvente cazurile de alopecie (pierderea părului), ca să nu mai vorbim de psoriazis și de alte afecțiuni ale pielii.

După cum poți vedea, existența unor relații solide cu lumea exterioară este esențială pentru sănătatea noastră. Știința confirmă această ipoteză, dovedind că „integrarea socială” - crearea unor rețele sociale și a unui sistem de sprijin social -

Suntem cu toții o familie

întărește sistemul imunitar. De fapt, studiile arată că oamenii care au relații mai multe și mai armonioase au inclusiv globule albe (leucocite) mai multe și mai eficiente, care îi ajută să reziste mai bine la infecții,

protejându-i de o mare varietate de pericole pentru sănătate, cum ar fi artrita, depresia și înrăutățirea simptomelor unor boli precum tuberculoza. Interacțiunile sociale reduc cantitatea de medicamente de care au nevoie oamenii și accelerează vindecarea în urma bolilor.

Alte studii arată că oamenii care au mai puțin de patru relații semnificative în viața lor sunt mai predispuși către răceală și mai vulnerabili în fața virusilor decât cei cu mai multe relații. Cei mai puțin predispuși către răceli și care au manifestat simptomele cele mai ușoare s-au dovedit a fi oamenii cu cel puțin șase relații semnificative în viața lor.

Nu te așteptai la așa ceva, nu-i așa? La prima vedere, cultivarea relațiilor sociale te expune în fața mai multor microbi și virusi, crescând riscul de a te îmbolnăvi de răceală sau gripă. În realitate, lucrurile se petrec invers. Motivul pentru care oamenii cu mai puțini prieteni sunt mai susceptibili în fața acestor boli virale ar putea fi stresul generat de singurătate și de lipsa unui sistem de sprijin. Acest stres determină glandele suprarenale să secrete norepinefrina, o substanță care inhibă sistemul imunitar. S-a demonstrat chiar că oamenii care au mai puțini prieteni au un risc mai mare de a suferi de boli decât fumătorii sau persoanele obeze. Corpul lor secretă mai mulți corticosteroizi, substanțe care inhibă sistemul imunitar și care îi predispun către oboseală cronică, fibromialgie, artrită reumatoidă, lupus, SIDA, răceli și infecții frecvente și osteoporoză.

Tiparele mentale depresive sunt de asemenea foarte puternice. Capacitatea depresiei de a amplifica riscul de osteoporoză este egală cu cea a incapacității de a absorbi calciul sau cu fumatul. De aceea, cu prima ocazie în care vezi o reclamă la televizor sau într-o revistă pentru un supliment cu calciu care previne osteoporoza, amintește-ți de necesitatea afirmațiilor pozitive și a schimbării stilului de viață în această direcție.

Dacă nu te consideri demn de a fi iubit, dacă societatea te sperie sau ai alte motive de autoizolare, trebuie să faci tot ce îți stă în puteri (într-o manieră de-a dreptul agresivă) pentru a-ți schimba tiparele mentale ce te mențin în acest exil autoimpus. În caz contrar, oasele, încheieturile, sângele, pielea și sistemul tău imunitar îți vor transmite în scurt timp mesaje prin care te vor avertiza că solitudinea ta este nesănătoasă. Nu cred că mai trebuie să aduc noi argumente științifice și medicale în această direcție. Problema care mai rămâne de rezolvat este: ce putem face pentru a ne vindeca în astfel de cazuri?

Problemele oaselor și ale încheieturilor

Oamenii care au tendința de a avea probleme la nivelul sistemului osos și al încheieturilor, precum artrita, fracturile, osteoporoza, durerile de spate, cele articulare sau deviațiile coloanei, se simt adeseori copleșiți de responsabilitatea de a avea grijă de familie și de prieteni, punând adeseori nevoile celorlalți mai presus de propriile lor nevoi. Ei devin atât de obsedați de dorința de a-i îngriji pe ceilalți încât își pierde capacitatea de a se îngriji pe ei înșiși. Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care au probleme cu oasele și cu încheieturile, este foarte important să identifici ce aspect legat de interacțiunea cu familia și cu prietenii te face să te simți în nesiguranță. Dacă dorești să te vindeci deplin, trebuie înainte de toate să îți rezolvi aceste tipare comportamentale și aceste convingeri mentale.

Există speranță pentru orice om care suferă de o boală la nivelul primului centru emoțional. Prin combinarea medicamentelor cu afirmațiile care se adresează semnalelor intuitive transmise de corp, tu îți poți crea un organism sănătos și viguros. Chiar dacă medicul personal îți dă anumite instrucțiuni specifice pentru rezolvarea acestor probleme, nu te vei putea bucura niciodată de o stare de sănătate pe termen lung

atât timp cât nu îți vei schimba tiparele mentale negative care au stat la baza apariției bolii. Una din afirmațiile cele mai utile pentru cultivarea sănătății oaselor și încheieturilor este: „Mă eliberez plin de iubire de trecut. Oamenii din trecutul meu sunt liberi. La fel sunt și eu. Sunt propria mea autoritate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Viața este frumoasă. Totul este bine în viața mea în acest moment”.

Tema generală a afirmațiilor care stimulează starea de sănătate la nivelul primului centru emoțional este crearea unui sentiment de siguranță legat de familie și de celelalte grupuri sociale. Aceste afirmații pot fi însă nuanțate în funcție de localizarea specifică a problemelor legate de oase și de articulații (vezi tabelul de la pagina 183). Spre exemplu, dacă ai probleme cu întregul spate, înseamnă că te simți nesigur la modul general și că nu ai un sistem de sprijin. Dacă nu te doare însă decât o parte a coloanei vertebrale, poți repeta afirmații specifice. Astfel, dacă ai dureri lombare cronice, cel mai probabil ai griji financiare, iar dacă te doare partea superioară a spatelui, înseamnă că te simți singur și lipsit de sprijin în plan emoțional.

Louise vorbește inclusiv de bolile care se manifestă între oase și încheieturi, pentru care există de asemenea afirmații specifice. Artrita are o legătură directă cu criticile dintr-o familie care nu te sprijină. De aceea, dacă ai o astfel de familie, afirmația cea mai potrivită este: „Eu sunt iubire. Aleg acum să mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi. Îi privesc pe ceilalți prin ochii iubirii”.

Pe măsură ce îți modifici modul de a gândi, adoptând o perspectivă mai armonioasă, focalizează-ți atenția asupra lumii exterioare și caută să îți echilibrezi nevoile personale cu cele ale familiei tale sau ale celorlalte grupuri sociale din care faci parte. Îi lași cumva pe acești oameni să profite de tine? Nu ești capabil să te impui în fața lor? Le dăruiești mai mult decât primești de la ei?

Reține: pentru a te simți în siguranță trebuie să înveți cum să te protejezi și cum să te susții singur. Nu este suficient să contribui la siguranța și la protecția celorlalți oameni. Amintește-ți întotdeauna că nu ești singura persoană din lume care îi poate ajuta sau sfătui. Mai există și alți oameni la care pot apela. Dacă nu te simți capabil să te desprinzi de ei măcar din când în când, există grupuri de sprijin în această direcție, cum ar fi Co-dependenții Anonimi (CoDA) sau altele, care te pot ajuta să înveți să îți echilibrezi mai bine nevoile personale cu nevoile celorlalți.

Așadar, iubește-ți familia, dar nu uita de iubirea de sine. Fă-ți griji pentru prietenii tăi și ajută-i cât de mult poți, dar ai grijă inclusiv de nevoile tale și introdu schimbările pozitive necesare în viața ta. Gândește-te la tine așa cum te gândești la cineva drag și nu neglija relația cu tine însuși.

Cu toții avem momente în care uităm de nevoile noastre personale. Secretul constă în a recunoaște și a rectifica acest comportament înainte de apariția sau agravarea problemelor de sănătate.

Din dosarele clinice: un studiu de caz legat de sistemul imunitar

Încă de la vârsta de opt ani, Andreea (actualmente în vârstă de 17 ani) a fost nevoită să își îngrijească cei cinci frați mai mici. Părinții ei nu se ocupau prea mult de aceștia, așa că ea și-a asumat responsabilitatea creării unui mediu mai stabil în cămin. Ea a plătit însă un preț mare pentru confortul fraților ei. Și-a sacrificat nevoile personale și spațiul ei privat, neavând timpul necesar pentru a se bucura de o copilărie lipsită de griji sau pentru a-și cultiva eul independent.

Prea tânără pentru a putea gestiona bine acest rol de mamă-surogat, Andreei i-au apărut o serie de probleme de sănătate încă de la o vârstă fragedă, îndeosebi o ușoară curbare a coloanei vertebrale, pe care medicii i-au tratat-o prin folosirea unei proteze. Ori de câte ori

stresul familial devenea insuportabil, Andreea suferea de dureri de spate sau articulare. După moartea părinților ei, aceste dureri s-au agravat considerabil și i-a apărut o formă de urticarie (de tip „fluture”). Medicul care a consultat-o i-a diagnosticat o formă de lupus erythematosus sistemic (SLE). Corpul i-a transmis ani la rând Andreei semnale de avertisment sub forma durerilor de oase și articulații, dar ea le-a ignorat, căci avea de gestionat probleme mult mai importante, cum ar fi creșterea celor cinci frați ai săi.

Când Andreea a apelat la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi recomand un test specific, pentru a verifica dacă suferă într-adevăr de lupus. Ea s-a dus la medicul ei primar, care i-a făcut un test pentru a verifica dacă are în sânge anticorpul ANA DS (anticorp antinuclear cu dublă spirală). Organismul care suferă de lupus produce aceste celule care pot „ataca” orice organ al corpului. În formele mai puțin grave ale bolii apar simptome precum febra, dureri ale oaselor și articulare, afecțiuni ale pielii sau ale glandei tiroide). În cele mai severe se îmbolnăvesc plămânii, rinichii și creierul.

Testul a ieșit pozitiv, ceea ce însemna că lupusul era într-adevăr cauza durerilor pe care le simțea Andreea. În cazul în care testul ar fi ieșit în mod repetat negativ, am fi putut exclude această boală. Pe lângă testul ANA DS, medicul a verificat numărul globulelor albe și roșii din sânge, inclusiv al trombocitelor, știut fiind că lupusul reduce acest număr.

La fel ca în cazul majorității „bolilor autoimune”, lupusul oscilează între perioade de dureri articulare severe, probleme cu pielea, dificultăți respiratorii, oboseală și alte simptome, și perioade de remisiune lipsite de simptome. De aceea, i-am indicat Andreei un tratament menit să îi inducă o perioadă de remisiune care să reducă numărul celulelor ce produc anticorpii ce îi atacau țesuturile. Scopul tratamentului nostru era să „adormim” sau să calmăm aceste celule.

Am colaborat cu Andreea și cu alți medici pentru a crea o strategie de tratament care să includă toate opțiunile acesteia, de la medicamentele cele mai puternice ce se adresau acestor simptome până la suplimente alimentare și *qigong*, un set de practici chinezești ce includ o combinație de metode respiratorii, posturi și tehnici de concentrare mentală în vederea vindecării. Dat fiind că lupusul de care suferea Andreea nu era într-o formă foarte severă, aceasta avea de ales între a folosi sau nu medicamentele. După ce a aflat argumentele pro și contra de la medicul ei internist, ea s-a decis să ia un steroid numit prednison, pentru a reduce inflamația sistemului autoimun. Prednisonul este un medicament puternic și poate avea numeroase efecte secundare asupra densității osoase, greutateii corporale, tensiunii sanguine, pielii, părului, glicemiei, stărilor emoționale, somnului, ochilor și sistemului digestiv. În etapa în care am început să lucrăm împreună, Andreea nu avea nevoie de medicamente imunorepresive precum metotrexatul, azatioprina sau cloambucilul, care au la rândul lor o întreagă gamă de efecte secundare, dar în cazul în care simptomele ei s-ar fi agravat în viitor, trebuia să ia în calcul luarea acestor medicamente.

Pentru a contracara efectele medicamentelor pe care le lua, i-am sugerat Andreei să apeleze la un specialist în acupunctură și la un naturopat (terapeut care lucrează cu plante medicinale). I-am recomandat de asemenea să ia un supliment cu calciu și magneziu, vitamina D și o tabletă de multivitamine pe zi. Am adăugat și DHA³ pentru repararea celulelor deteriorate, precum și

³ Acid docosahexaenoic, un acid gras omega-3. Se găsește în peștii grași precum somonul.

o plantă medicinală numită *Tripterygium wilfordii* (TW), pentru modularea sistemului imunitar și reducerea simptomelor lupusului. La fel ca și medicamentele foarte puternice, plantele medicinale au efecte secundare. De pildă, TW poate genera schimbări reversibile ale secrețiilor hormonale, amenoree și infertilitate. De

aceea, nu se recomandă decât sub supraveghere medicală.

I-am cerut de asemenea Andreei să își modifice dieta alimentară, renunțând la anumite produse. De pildă, germenii de lucernă înrăutățesc simptomele lupusului. I-am recomandat să lucreze cu un nutriționist pentru a identifica alte alimente potențiale care îi puteau agrava simptomele. Din fericire, nu a fost cazul.

În sfârșit, am început să lucrăm cu tiparele mentale și comportamentale care aveau legătură cu boala Andreei. I-am dat anumite afirmații specifice pentru tratarea lupusului: „îmi spun cu ușurință punctul de vedere”, „îmi asum puterea personală”, „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi”, „Mă simt liberă”, „Sunt în siguranță”; pentru sănătatea oaselor: „în lumea mea, eu sunt singura autoritate, căci sunt singura persoană care gândește în interiorul minții mele”, „Sunt perfect echilibrată și structurată”; pentru tratarea scoliozei: „Mă eliberez de orice temeri”, „Am încredere în procesul vieții”, „Știu că viața mă sprijină”, „îmi asum plină de iubire verticalitatea”; pentru tratarea zonei lombare: „Știu că viața mă sprijină întotdeauna”, „Primesc toate lucrurile de care am nevoie”, „Sunt în siguranță”; pentru tratarea durerilor de încheieturi: „Mă descurc ușor cu schimbările din viața mea”, „Viața mea este călăuzită de Dumnezeu și mă îndrept întotdeauna în direcția cea mai bună pentru mine”; și pentru tratarea urticariilor: „Mă protejez plină de iubire, prin gânduri de bucurie și de pace”, „Trecutul este iertat și uitat”, „în acest moment sunt liberă”, „Mă simt în siguranță cu mine”.

Andreea a ascultat de asemenea recomandarea oferită mai devreme în cadrul acestui capitol și a învățat cum să își echilibreze mai bine nevoile personale cu cele ale familiei sale. Ea a început să participe la întâlnirile unui grup de Codependenți Anonimi și să își exploreze propriile emoții prin introspecții profunde. În plus, a început să își exprime în mod deliberat nevoile în fața

celor dragi, astfel încât aceștia să devină conștienți de ele. După numai câteva luni, Andreea a început să se simtă mult mai bine, deopotrivă la nivel emoțional și fizic, așa că am ajuns împreună la concluzia că pe viitor va reuși să își gestioneze mult mai bine problemele specifice lupusului.

Afecțiunile sângelui

Oamenii care suferă de anemie, hemoragii, care fac ușor vânătăi sau care au alte afecțiuni ale sângelui au tendința de a se simți singuri, fără niciun sprijin din partea prietenilor sau a familiei. Ei sunt atât de destabilizați încât nu mai au încredere în nimeni și trăiesc într-un univers personal caracterizat prin haos și incertitudine. Dacă te regăsești în această categorie, starea ta de sănătate depinde de capacitatea ta de a ieși din acest abis fără fund al lipsei de speranță și de a-ți crea mai multă ordine și mai mult echilibru în viață.

Problemele sângelui acoperă o gamă foarte largă, de la anemie la leucemia acută. O parte din aceste afecțiuni sunt benigne, ceea ce înseamnă că se pot vindeca ușor prin terapie, neprovocând simptome care pun în pericol viața. Altele, cum ar fi anemia celulelor în formă de seceră (siclemia), leucemia acută și anumite limfoame, sunt mai grave, provocând boli cronice care pun în pericol viața.

Stabilirea originii bolilor sângelui poate fi dificilă, căci multe dintre ele sunt asociate cu dezechilibre manifestate la nivelul primului sau al celui de-al patrulea centru emoțional. Lipsa afecțiunii, o problemă specifică celui de-al patrulea centru emoțional, afectează organele care pun în mișcare sângele, inclusiv inima, arterele și venele. În acest caz, cauza problemei trebuie căutată mai degrabă la nivelul celui de-al patrulea centru emoțional, chiar dacă ea afectează inclusiv sângele. Dacă suferi de boli ale inimii, cum ar fi hipertensiunea sau blocarea arterelor, citește capitolul 7. Scopul acestei secțiuni este

de a te ajuta să îți schimbi tiparele mentale și comportamentele negative asociate cu problemele sângelui manifestate la nivelul primului centru emoțional.

Primul pas constă în identificarea mesajelor pe care ți le transmite corpul, legate de emoțiile care stau la baza bolii tale, pentru a-ți putea stimula astfel starea de sănătate cu ajutorul afirmațiilor corespondente. Spre exemplu, anemia este asociată cu absența bucuriei de a trăi și cu frica de viață, la care se adaugă convingerea subconștientă că nu ești suficient de bun (că nu meriți să te bucuri). Pentru a corecta această nesiguranță și această absență a bucuriei de a trăi, folosește afirmația: „Mă simt în siguranță și mă bucur de viață în fiecare domeniu al existenței mele. Iubesc viața”. Tendința de a face vânătăi este asociată cu dificultatea de a gestiona loviturile minore ale vieții și cu pedepsirea de sine, în locul iertării de sine. Reamintește-ți că meriți să te bucuri de iertare și de iubire prin repetarea afirmației: „Mă iubesc și mă prețuiesc pe mine însumi. Sunt bun și blând cu mine însumi. Totul este bine”. Hemoragiile sunt asociate cu lipsa bucuriei de a trăi și foarte adesea cu mânia. Dacă te regăsești în această descriere, propune-ți să te calmezi și să îți amplifici bucuria de a trăi prin repetarea afirmației: „Sunt bucurie pură. Exprim și receptez bucuria într-un ritm perfect echilibrat”. Formarea cheagurilor de sânge este și ea asociată cu blocarea bucuriei de a trăi. Dacă te simți blocat din punct de vedere emoțional, repetă afirmația: „Trezesc în mine o viață nouă. Curg liber la unison cu viața”.

Problemele de sănătate asociate cu sângele nu reflectă doar sentimentele, ci și haosul din jurul tău, provocat fie de o viață dureroasă de familie, fie de o relație haotică, fie de un șef foarte solicitant. Prin simptomele aferente, corpul tău (mai exact sângele) te informează că ai nevoie de mai mult sprijin. În acest scop, trebuie să faci tot ce îți stă în puteri pentru a-ți

crea un astfel de sistem. Chiar dacă acest lucru te face să te simți neconfortabil, învață să ceri mai mult de la oamenii din jurul tău. Bazează-te pe familie, pe prieteni și pe comunitate, căci acest lucru este esențial pentru sănătatea primului centru emoțional. Acesta este un proces, nu un eveniment singular. De aceea, începe cu pași mici. Învață să ceri ajutor pentru rezolvarea unor probleme minore; nu începe prin a solicita servicii uriașe. Pe măsură ce vei învăța să ai succes, vei căpăta o încredere din ce în ce mai mare în tine și în relațiile tale. Unii oameni îți vor refuza ajutorul, dar acest lucru te va ajuta să identifici relațiile pe care te poți baza cu adevărat. Scopul tău trebuie să fie identificarea oamenilor pe care te poți baza în orice împrejurări, iar apoi găsirea unui echilibru între găsirea sprijinului în propria ta ființă și acceptarea ajutorului oferit de ceilalți oameni.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sângelui

Când era mică, familia Denisei s-a mutat foarte des, din cauza dependenței tatălui ei față de jocurile de noroc. Din acest motiv, întreaga familie trebuia să fugă de creditorii tatălui, trăind într-o stare de dezrădăcinare perpetuă. Banii pentru mâncare nu ajungeau niciodată, iar Denise și frații ei se duceau zilnic la școală flămânzi.

La 20 și ceva de ani, iubitul lui Denise a lovit-o. Ea a suferit răni multiple, pe care le-a ascuns însă de prieteni și de familie. Într-o dimineață, Denise s-a trezit că nu mai poate merge. De-abia a reușit să ajungă la telefon pentru a cere ajutor. În cele din urmă a ajuns la medic, care i-a diagnosticat o anemie severă.

După ce am discutat cu Denise, am ajuns la concluzia că era la pământ, atât din punct de vedere fizic cât și emoțional. Lucrul care îi lipsea cel mai mult era sprijinul familiei. Dat fiind că nu avusese niciodată parte de el, Denise nu știa cum să ceară ceva de la alți oameni. Din

perspectiva ei, lumea era un loc periculos și nesigur, iar Denise nu avea încredere nici măcar în prietenii ei cei mai apropiați. Era o persoană comunicativă și înțelegătoare cu ceilalți, care apelau cu ușurință la ea pentru problemele lor. Din cauza acestei sensibilități excesive față de nevoile celorlalți, Denise avea tendința de a absorbi durerea fizică și emoțională a celor din jurul ei. A făcut acest lucru ani la rând, neavând însă nici o supapă emoțională pentru propriile ei temeri. De aceea, corpul ei a început să reacționeze în fața acestui stres continuu.

Denise era anemică nu doar din punct de vedere fizic, ci și din punct de vedere emoțional. De aceea, era foarte important să identifice „scurgerile” energetice pe care le suporta, nu doar pe cele hematologice. O consultație medicală intuitivă ne-a ajutat să stabilim în ce domenii ale vieții pierdea energie: relația nesănătoasă cu iubitul ei și cea cu familia. Pasul următor a constat în identificarea „scurgerii” fizice din corpul ei, respectiv ce anume determina pierderea globulelor roșii dincolo de pragul anemiei. I-am spus lui Denise să se ducă la medicul ei primar și să solicite o analiză a sângelui numită numărarea celulelor sângelui, sau NCS. Testul urma să analizeze toate componentele diferite ale sângelui ei, astfel încât să ne dăm seama de ce anume era anemică.

Mulți medici încearcă să vindece anemia prin simpla prescriere a suplimentelor cu fier pacienților lor. Neidentificarea motivelor care au condus la anemie poate conduce însă la probleme mai grave.

Există trei motive pentru care oamenii devin anemici:

1. Pierderea globulelor roșii, care poate fi rezultatul unei traume (Denise fusese lovită de iubitul ei; nu știm cât de grav), al unui ulcer gastric, al unor hemoragii menstruale foarte abundente, al pierderii de sânge prin urină sau al unor răni

interne.

2. Producerea insuficientă a globulelor roșii, generată fie de un deficit de fier (motivul pentru care majoritatea medicilor prescriu suplimente cu fier), fie de ereditate (inclusiv de talasemie), fie de efectele adverse ale anumitor medicamente, fie de consumul de droguri, inclusiv alcoolul, fie de o boală cronică precum hipotiroidia, secreția insuficientă a adrenalinei (hormonul produs de glandele suprarenale), hepatita cronică și deficitul de vitamina B₁₇ și de folat (caz în care anemia este numită megaloblastică).
3. Distrugerea globulelor roșii, care se poate datora unei spline mărite, lupusului, efectelor secundare produse de anumite medicamente precum penicilina sau sulfonamida, mononucleozei sau altor infecții virale.

Dat fiind că Denise nu se afla la vârsta menopauzei, majoritatea medicilor ar fi pornit de la prezumția că pierdea mult sânge prin ciclul menstrual. În acest caz, suplimentele cu fier ar fi fost ideale pentru ea. Prin studierea rezultatelor analizei NCS am constatat însă că numărul celulelor roșii imature (numite reticulocite) era foarte mic. În mod evident, organismul ei nu producea suficiente celule roșii. Așadar, problema *nu* avea nimic de-a face cu fierul, pierderea de sânge sau ciclul menstrual. Examinând mărimea celulelor roșii pe care le avea (și care s-au dovedit a fi mai mari decât în mod obișnuit), medicul ei a ajuns la concluzia că Denise suferea de o condiție foarte rară numită anemie macrocitică, generată de absența vitaminei B₁₂ din dieta ei și a incapacității de a absorbi această vitamină, datorată stresului pe termen lung și folosirii antiacizilor pentru stomac. I-am făcut un nou test al sângelui pentru a verifica nivelul vitaminei B₁₂ și am constatat că am avut dreptate.

I-am recomandat lui Denise să își facă injecții cu vitamina B₁₂ până la normalizarea nivelului acesteia în sânge. Ea a început să ia suplimente cu vitamina B complex (în doză farmaceutică) și să își facă teste regulate ale vitaminei B₁₇, pentru a confirma astfel că absoarbe această vitamină.

Pentru a înlătura blocajul care o împiedica să absoarbă vitamina B₁₂, i-am cerut Denisei să apeleze la un specialist chinez în acupunctură și la unul în plante medicinale, care să o ajute să își calmeze anxietatea și arsurile la stomac. Așadar, pe lângă ședințele de psihoterapie necesare pentru a-și rezolva stresul legat de relația cu iubitul ei, Denise a început să ia un amestec de plante care conținea *Atractylodis macrocephalae*, radix, *Codonopsis pilosulae* și altele, lista fiind prea lungă pentru a enumera toate plantele aici.

În plus, Denise a început să lucreze cu afirmații pentru sănătatea generală a sângelui: „Sunt bucurie pură. Exprim și receptez bucuria într-un ritm perfect echilibrat”, „Ideile noi care exprimă bucuria circulă liber prin mine”; pentru tratarea anemiei: „Mă simt în siguranță și mă bucur de viață în fiecare domeniu al existenței mele. Iubesc viața”; și pentru tratarea oboselii: „Îmi trăiesc viața plină de entuziasm. Sunt plină de energie și de entuziasm”. Aceste afirmații au ajutat-o să readucă bucuria în viața ei, să se elibereze de temeri și să înceapă să își cultive prețuirea de sine. În aproximativ șase luni, anemia ei a dispărut complet.

Afecțiunile sistemului imunitar

Oamenii care au probleme asociate cu sistemul imunitar cum ar fi alergiile la alimente sau la mediu, care fac frecvent răceală sau gripă, ori care au boli autoimune mai grave simt că nu se integrează nicăieri și au tendința să fie niște singuratici. Ei simt că de cele mai multe ori nevoile lor nu corespund celor ale oamenilor din jurul lor, motiv pentru care se izolează, și orice interacțiune

socială îi face să se simtă copleșiți. Fiind ultrasensibili, sunt incapabili să relaționeze chiar și cu o singură persoană, motiv pentru care nu-și pot crea sau nu-și pot susține relații care să îi facă să se simtă în siguranță. Această alienare îi face să simtă că întreaga lume are ceva cu ei.

Dacă ai alergii sau alte afecțiuni ale sistemului imunitar, nu te descuraja! Există multe opțiuni medicale și terapeutice disponibile. Problemele imune și alergiile pot fi tratate foarte eficient cu diferite medicamente sau suplimente din plante. Această știință este însă imperfectă. De aceea, noi îi încurajăm pe clienții noștri să găsească modalități prin care să își reducă stresul care stă de multe ori la baza acestor probleme ale sistemului imunitar. Primul pas constă în identificarea componentei emoționale a problemelor lor de sănătate și în integrarea afirmațiilor vindecătoare în regimul lor de viață. Acest pas este absolut vital pentru dobândirea și menținerea stării de sănătate. Tema generală a acestor afecțiuni este încrederea, siguranța și prețuirea de sine.

La fel ca în toate celelalte domenii ale vieții, afirmațiile care trebuie repetate în acest caz diferă în funcție de convingeri și comportamente. Spre exemplu, oamenii predispuși către alergii își spun adeseori că sunt alergici la orice și la oricine, sau că nu au niciun control asupra vieții lor. Aceste gânduri negative pot fi înlocuite cu următoarea afirmație: „Lumea este un loc sigur și prietenos. Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu viața mea”.

Pe de altă parte, dacă ești susceptibil la afecțiuni cum este virusul Epstein-Barr, este posibil să te temi de faptul că nu ești suficient de bun. În acest caz, sistemul tău interior de sprijin este fisurat și ți se pare că nu primești iubirea și aprecierea pe care le meriți de la cei din jur. Pentru a-ți transforma aceste convingeri, Louise recomandă afirmația vindecătoare: „Mă relaxez și îmi recunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viața este ușoară și plăcută”.

Oamenii care se îmbolnăvesc frecvent de răceală sau gripă tind să reacționeze ușor la negativitatea colectivă. Aceasta poate fi eliminată prin afirmația: „Depășesc convingerile colective. Sunt eliberat de orice influență exterioară”, în cazul celor care suferă de mononucleoză, gândurile negative sunt asociate cu mânia în fața lipsei iubirii din partea celorlalți. O afirmație excelentă în acest caz este: „Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi și asta mi-e suficient. Am grijă de mine.”

Examinează-ți comportamentul în viața de zi cu zi. Te izolezi cumva de ceilalți oameni? Simți că nimeni nu te înțelege? În acest caz, primul lucru pe care trebuie să îl faci este identificarea evenimentelor sau persoanelor care te fac să te simți respins, criticat sau judecat. Deși la prima vedere oamenii fac sau spun lucruri aparent fără tact, de cele mai multe ori ei exprimă o anumită nevoie legitimă. De aceea, încearcă să privești cererile lor dincolo de emoții, analizând nevoia reală care stă la baza lor. În acest fel, nu vei mai fi la fel de tentat să iei totul în nume personal. Vei deveni mai tolerant cu lumea exterioară, dar și față de cea interioară. Activitatea globulelor tale albe care resping și atacă obiectele străine reflectă atitudinea ta față de lumea exterioară. De aceea, cultivarea toleranței emoționale se traduce adeseori printr-o mai mare toleranță fizică și prin întărirea sistemului imunitar.

O altă schimbare comportamentală importantă este încercarea (cu orice preț) de a fi mai des în preajma altor oameni. Așa cum spuneam mai devreme, începe cu pași mici. O dată pe săptămână, propune-ți să te integrezi într-o activitate în care nu ești singur. Dacă vei începe să cultivi relațiile cu alți oameni, lucrurile vor începe să curgă mai ușor în viața ta. Te poți integra în orice grup dorești: într-un club, într-un grup religios sau chiar în propria familie, dacă până acum te-ai ferit de ea. În acest fel, vei constata că lumea exterioară nu este alcătuită numai din dușmani!

Dacă vei integra ambele aspecte ale sănătății, cel fizic și cel emoțional, vei începe să vezi lumea cu alți ochi. Starea ta de spirit va deveni mai stabilă și te vei simți mai mulțumit. Vei începe să ții cont inclusiv de nevoile grupului, nu doar de ale tale. În loc să pornești tot timpul de la premisa că ești trădat și atacat, vei învăța să reacționezi calm și echilibrat în fața provocărilor lumii exterioare. Vei începe să percepi valoarea celorlalți oameni și îți vei găsi siguranța în ei. În sfârșit, îți vei găsi echilibrul între asumarea responsabilităților față de tine însuși și cele față de familie, prieteni și colegi. Acest echilibru este însăși cheia sănătății primului centru emoțional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sistemului imunitar

Larry, în vârstă de 32 de ani, a fost un copil dureros de timid și de sperios, care și-a petrecut în cea mai mare parte timpul de unul singur. Chiar și frații lui îl considerau ciudat, și se simțea un paria în sânul propriei sale familii. Mai târziu, când a ajuns pe cont propriu, lucrurile nu s-au îmbunătățit cu nimic. La muncă era foarte închis în el însuși, și în scurt timp a ajuns să fie considerat inabordabil.

Deși a avut întreaga viață probleme cu alergiile, acestea s-au înrăutățit odată cu trecerea timpului, la ele adăugându-se și alte probleme mai complicate legate de sistemul imunitar. Într-o zi, Larry a făcut febră. Se simțea epuizat, corpul îi ardea și îl durea. Medicii i-au diagnosticat o mononucleoză și un virus Epstein-Barr.

Larry nu s-a simțit niciodată în siguranță în această lume, iar fobia sa socială a fost reflectată de mecanismul de autoapărare al corpului său: globulele albe ale sistemului său imunitar. Deși alergiile se manifestă în diferite feluri: erupții cutanate, curgerea nasului, mâncărimi la nivelul ochilor, intestin iritabil, și așa mai departe, toate acestea reprezintă disfuncții ale

sistemului imunitar, nefiind altceva decât reacții ale globulelor albe din sânge în fața unor corpuri străine. Considerând că acestea reprezintă o amenințare pentru el, organismul își trimite globulele albe să distrugă corpurile străine. În acest scop, leucocitele secretă anumite substanțe iritante precum histaminele, leucotrinele și prostaglandinele, în încercarea de a ataca substanțele alergene. Această secreție de substanțe chimice generează reacția inflamatorie care conduce la curgerea nasului și la lăcrimare, la strănuturi, mâncărimi, ticuri nervoase și la starea de disconfort gastric.

Atunci când sistemul imunitar este sănătos, corpul tolerează alergenii fără să genereze un astfel de atac împotriva lor, ceea ce înseamnă simptome mai puține și mai slabe ca intensitate.

Dat fiind că Larry avea numeroase astfel de alergii, el avea la dispoziție mai multe opțiuni medicale standard:

1. Restricția: scopul acestei metode este evitarea cu orice preț a alergenilor care declanșează respectivele simptome. În realitate, această soluție nu are decât cel mult efecte temporare în cazul celor mai mulți dintre oameni. Timp de o lună sau două simptomele li se îmbunătățesc, dar în scurt timp mâncărimile și strănuturile reîncep. De altfel, lipsa contactului cu astfel de substanțe alergene nu face de cât să slăbească și mai tare sistemul imunitar, amplificând astfel intoleranța la ele. De aceea, această cale nu conduce decât la o viață din ce în ce mai limitată și mai greu de controlat.
2. Medicamentele: există numeroase medicamente care contracarează reacțiile alergice. La fel ca în cazul restricției, această metodă nu se adresează însă cauzei reale a alergiilor. Ea nu face decât să trateze simptomele. În cazul formelor mai ușoare

de alergii, antihistaminicele precum Benadril, Carinex, Atarax, Allegra, etc., reprezintă o opțiune rezonabilă. Aceste medicamente blochează histaminele secretate de globulele albe din sânge. Ele nu se recomandă însă decât persoanelor cu vârste mai mici de 70 de ani, căci la oamenii mai vârstnici pot conduce la probleme cu memoria și cu urinarea. Pe lângă antihistaminice mai există și alte medicamente, precum Singulair sau Accolate, care blochează producția de leucotrine. În cazurile cele mai severe de alergii se administrează steroizi pe cale orală sau inhalată. În timp ce celelalte medicamente blochează inflamațiile prin prevenirea producției de histamine și leucotrine, steroizii au efecte mai drastice, blocând atât secreția cât și acceptarea acestor substanțe de către organism. Datorită mecanismului lor de acțiune, steroizii nu pot fi luați pe termen nelimitat fără efecte secundare pe termen lung și extrem de severe, cum ar fi osteoporoza, ulcerul și blocarea sistemului imunitar. Cel mai probabil, acesta este motivul pentru care Larry a făcut simultan Epstein-Barr și mononucleoză: sistemul lui imunitar era complet compromis.

3. Imunoterapia: constă în injectarea unei cantități infime din substanța alergenă pentru ca globulele albe să învețe să o tolereze. Injecțiile sunt administrate în braț, o dată sau de două ori pe săptămână, timp de mai multe luni. Acest tratament le este recomandat oamenilor care suferă de alergii severe sau care manifestă simptome timp de mai mult de trei luni pe an.

Dat fiind că Larry a luat ani la rând steroizi, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi reduc gradat doza. L-am pus de asemenea să apeleze la un specialist în

acupunctură și la un fitoterapeut chinez, cu scopul de a-i întări capacitatea sistemului imunitar de a lupta cu virușii, calmându-se însă suficient de mult pentru a-și tolera propriul mediu. Una din numeroasele plante pe care i le-a recomandat fitoterapeutul se numește Wu Cha Seng. Se spune despre ea că îmbunătățește funcția globulelor albe din sânge, îndeosebi după tratamentele prelungite cu chimioterapie. În plus, Larry a început să colaboreze și cu un nutriționist pentru a se asigura că are o dietă echilibrată și corectă, în care să predominie plantele cu frunze verzi (spanac, kale, salate, etc.). I-am recomandat de asemenea să își procure un supliment bun cu multivitamine și multiminerale în doză farmaceutică, din care să nu lipsească vitamina C, magneziul, zincul și vitamina B complex. Alte suplimente recomandate au fost: astragalus, DHA, șofranul și ghimbirul, toate fiind vestite pentru reducerea simptomelor virusului Epstein-Barr.

Pe lângă toate aceste tratamente recomandate de echipa de medici și terapeuți consultați, Larry a început să lucreze (la sugestia noastră) și cu diferite afirmații pentru tratarea febrei: „Sunt expresia calmă a iubirii și a păcii”; mononucleozei: „Mă iubesc, mă apreciez și am grijă de mine însumi: și asta mi-e de ajuns”; virusului Epstein-Barr: „Mă relaxez și îmi recunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viața este ușoară și frumoasă”; și durerilor musculare: „Privesc viața ca pe un dans minunat”. În acest fel, el și-a schimbat gândurile negative care l-au menținut atât de mult timp în ghearele bolii. Peste toate, Larry a făcut un efort deosebit pentru a învăța să interacționeze mai mult cu ceilalți oameni. Acest pachet complex de medicamente, tratamente, schimbări comportamentale și afirmații și-a făcut în scurt timp efectul, iar Larry a început să se simtă mult mai bine.

Afecțiunile pielii

Suferi cumva de diferite acțiuni ale pielii, cum ar fi psoriazis, eczeme, urticarii sau acnee? Dacă da, este necesar să îți reconsideri relația cu lumea exterioară, învățând să te simți mai în siguranță în mijlocul ei. Deși mulți oameni care au probleme cu pielea par să aibă o viață extrem de bine pusă la punct, autocontrolul pe care îl cultivă ei este de multe ori excesiv. Ei își păstrează soliditatea aparentă numai atât timp cât... nu se schimbă nimic. Cu alte cuvinte, esența vieții lor este rutina, singura care îi face să se simtă în siguranță, din cauza familiarității ei. În realitate, viața nu este întotdeauna previzibilă, iar atunci când îi ia prin surprindere, acești oameni încep să aibă probleme, căci întregul lor univers stabil este dat peste cap. Suișurile și coborâșurile vieții le provoacă o mare anxietate, care se traduce la nivelul corpului prin afecțiuni ale pielii. Este interesant faptul că emoțiile și tendințele asociate cu problemele pielii, cum ar fi inflexibilitatea, sunt implicate inclusiv în multe din bolile încheieturilor. Cu alte cuvinte, oamenii care au probleme cu pielea tind să aibă simultan și probleme cu încheieturile.

Rețeta pe care o oferim noi începe cu identificarea mesajelor pe care ți le transmite corpul, urmată de repetarea unor afirmații care induc tipare mentale sănătoase, rezultând în timp o piele frumoasă și curată. O afirmație de ordin general ideală pentru sănătatea pielii se adresează fricii și anxietății legate de schimbare și sună astfel: „Mă protejez plin de iubire prin gânduri de pace și de bucurie. Trecutul este iertat și uitat. În acest moment mă simt liber”.

Problemele de sănătate ale pielii pot lua multe forme. De aceea, și afirmațiile menite să le corecteze variază de la o afecțiune la alta. Spre exemplu, dacă suferi de acnee, tiparele mentale negative sunt asociate cu incapacitatea de a te accepta așa cum ești. În acest caz, afirmația cea mai potrivită este: „Mă iubesc și mă accept pe mine însumi, exact așa cum sunt”. Eczemele sunt

asociate cu antagonismul și cu ieșirea la suprafață a emoțiilor refulate. Pentru a contracara aceste efecte, afirmația vindecătoare care trebuie folosită este: „Armonia, pacea, iubirea și bucuria mă înconjoară de pretutindeni și sălășluiesc în mine. Sunt în siguranță”. Urticariile reflectă micile temeri ascunse și tendința de a face din tântar armăsar (de a transforma probleme minore în „mari” necazuri). De aceea, afirmația recomandată este: „Proiectez pacea asupra fiecărui aspect al vieții mele”. Erupțiile în general sunt asociate cu iritarea datorată faptului că lucrurile nu au evoluat așa cum le-ai planificat. De aceea, afirmația care își propune să le corecteze se adresează cultivării răbdării: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu procesul vieții”. Psoriazisul este asociat cu teama de a fi rănit și cu refuzul asumării responsabilității pentru propriile sentimente. De aceea, printre afirmațiile recomandate se numără: „Sunt deschis în fața bucuriei de a trăi. Merit să mă bucur și accept tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi”. Încearcă aceste afirmații sau citește tabelul de la pagina 183 pentru a găsi afirmația care se potrivește cel mai bine bolii de care suferi.

O altă categorie de probleme emoționale care generează afecțiuni ale pielii este legată de capacitatea de a face față schimbărilor. Există o zicătoare care spune că singura constantă a vieții este schimbarea. În această privință nu se poate face nimic. De aceea, cea mai ușoară cale de a îmbunătăți capacitatea de adaptare la schimbare este renunțarea la rutină. Chiar dacă ți se pare ușor forțat, planifică-ți un anumit grad de spontaneitate în viața de zi cu zi. Când și când, fă-ți timp pentru a te lăsa dus de val, oriunde te-ar conduce acesta. Spre exemplu, ia-ți o oră liber și pleacă la plimbare, fără o destinație precisă. Vezi unde te conduc pașii. Familiarizează-te cu varietatea și vei constata că absența planificării nu este ceva chiar atât de teribil. Poți face și

un pas mai îndrăzneț, asumându-ți în mod deliberat un rol diferit de cel actual, pentru a vedea ce simți. Pune-te într-o situație în care nu poți controla absolut totul; de pildă, fă muncă de voluntariat la un adăpost pentru oamenii străzii sau într-o grădiniță. Cine știe ce ți se poate întâmpla aici!?

Analizează-ți programul și gândește-te dacă nu există domenii în care îți poți permite mai multă libertate (reducerea controlului). Probabil că nu dorești să renunți la controlul pe care îl ai în sala de ședințe, dar poate că îi poți acorda copilului tău ceva mai multă libertate. Scopul acestor sugestii este de a te ajuta să îți dezvolți într-o mai mare măsură flexibilitatea. Cu cât vei fi mai flexibil, cu atât mai ușor vei face față schimbărilor. Vei căpăta astfel mai multă încredere în sine și în capacitatea ta de a te adapta la lumea exterioară (fără a i te mai împotrivi cu atâta înverșunare), iar anxietatea ta se va reduce în mod proporțional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale pielii

Carl este un familist convins în vârstă de 52 de ani. Este de asemenea un om de afaceri de succes, implicat în comunitatea locală, care face muncă de voluntariat și se implică în problemele comunității, dar și ale familiei sale. Prietenii și familia îl consideră un veritabil stâlp al comunității, un om pe care te poți baza întotdeauna.

În realitate, Carl este obsesiv și rigid, un sclav al rutinei care urăște schimbarea mai presus de orice. Atât timp cât poate menține controlul asupra lucrurilor se simte în siguranță, așa că nu are probleme în a-și conduce compania și a fi alături de familie, prieteni și comunitate.

După ani de păstrare a vigilenței și controlului, lui Carl au început să îi apară niște urticarii dublate de mâncărimi, iar pielea din jurul încheieturilor i-a devenit solzoasă. Dermatologul pe care l-a consultat i-a spus că

suferă de un caz sever de psoriazis.

Deși psoriazisul este o afecțiune a pielii, el indică adeseori o problemă a sistemului imunitar ce poate fi asociată cu alte boli mai grave, cum ar fi diabetul, boala cardiovasculară, depresia, inflamarea intestinului gros, artrita, cancerul de piele și limfomul. Această condiție conduce adeseori la o secreție excesivă a unei proteine numite factor de necrozare a tumorilor (FNT), ce determină o creștere alarmantă a celulelor. De ce? Nimeni nu știe cu siguranță. Când a venit la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îl trimit pe Carl la medicul său internist pentru a-i evalua atent inima, sistemul digestiv și încheieturile.

În continuare, Carl avea nevoie de un tratament consistent pentru piele, pentru a scăpa de mâncărimi și pentru a preveni repetarea pe viitor a acestui simptom neplăcut. Există șase tipuri de tratamente medicale disponibile în această direcție: terapia cu lumină, prin care pielea este expusă regulat la lumina ultravioletă, fapt care încetinește creșterea celulelor pielii asociate cu boala; medicamentele orale sistemice precum ciclosporina, metotrexatul și acitretina; medicamentele injectabile pentru blocarea producției de FNT; remediile chinezești; și tratamentul nutrițional.

Carl le-a încercat pe toate, dar nu a reușit să se vindece. Unguentele cu steroizi l-au ajutat într-o oarecare măsură, dar după o vreme pielea i-a redevenit solzoasă, într-o manieră chiar mai agresivă ca înainte. De aceea, i-am sugerat să apeleze la terapia cu lumină aplicată de un dermatolog competent. L-am direcționat de asemenea către un specialist în acupunctură și către unul în fitoterapie chineză, care i-a recomandat *gypsum*, *Imperatae*, *scrophulariae*, *paenae*, *rehmannia*, *Flos japonica*, *Artemisia* și *Forsythia*, printre alte plante. În sfârșit, un nutriționist l-a ajutat pe Carl să identifice alimentele care îi iritau cel mai tare psoriazisul. În mod paradoxal, s-a dovedit că acestea erau roșiile. În plus,

Carl a început să ia și DHA (Acid docosaheenoic).

Pe lângă aceste tratamente, i-am recomandat să facă mici gesturi spontane și să învețe să tolereze într-o mai mare măsură incertitudinea din viața sa. La toate acestea s-au adăugat și afirmațiile generale pentru sănătatea pielii: „Mă simt în siguranță cu mine”; pentru problemele de ordin general ale pielii: „Mă protejiez plin de iubire prin gânduri de pace și de bucurie. Trecutul este iertat și uitat. În acest moment mă simt liber”; pentru tratarea urticariilor: „Mă protejiez plin de iubire prin gânduri de pace și de bucurie. Iert și uit trecutul. În acest moment mă simt liber. Mă simt în siguranță cu mine”; și pentru tratarea psoriazisului: „Sunt deschis în fața bucuriei de a trăi. Merit să mă bucur și accept tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi”. Ca reacție la toate aceste schimbări, pielea lui Carl s-a curățat... spre bucuria lui nemărginită.

Totul este bine la nivelul primului centru emoțional

Tu ai puterea de a-ți întări sistemul imunitar, cel muscular și cel osos, și de a-ți vindeca pielea prin folosirea medicamentelor, remediilor, intuiției și afirmațiilor. Dacă vei învăța să recunoști gândurile și comportamentele negative care stau la baza problemelor fizice cu care te confrunți și a mesajelor pe care ți le transmite corpul la nivelul primului centru emoțional, vei începe să avansezi către vindecarea totală a acestuia.

Stabilirea unor tipare mentale noi prin folosirea afirmațiilor recomandate de Louise îți va conferi puterea de a-ți schimba comportamentele ce contribuie la declanșarea bolilor specifice primului centru emoțional. Vei învăța astfel să îți echilibrezi nevoile individuale cu cele ale familiei, prietenilor și comunității.

Lumea este un loc sigur și prietenos. Totul este bine.

Capitolul 5

În tandem

Al doilea centru emoțional: vezica urinară, organele reproducătoare, zona lombară și șoldurile

Al doilea centru emoțional are o legătură directă cu iubirea și cu banii. Dacă nu reușești să îți echilibrezi aceste două domenii ale vieții, înseamnă că ești predispus către probleme de sănătate la nivelul vezicii urinare, organelor reproducătoare, zonei lombare și șoldurilor. Secretul sănătății acestui centru emoțional este gestionarea corectă a finanțelor, fără sacrificarea vieții sentimentale, și invers. Pare ușor? Ei bine, nu este. Foarte puțini oameni reușesc să facă în mod natural acest lucru. Așadar, să începem.

La fel ca în cazul tuturor centrilor emoționali, partea corpului afectată depinde de tipul tiparului mental sau comportamental care generează un dezechilibru în acest domeniu al vieții. Din perspectiva celui de-al doilea centru emoțional există patru tipuri de oameni: cei care se focalizează mai degrabă asupra iubirii decât asupra banilor, cei care se focalizează asupra banilor, dar uită de iubire, cei care își doresc din ce în ce mai mulți bani și din ce în ce mai multă iubire, și cei care nu știu să gestioneze în mod responsabil nici iubirea, nici banii. Vom intra în mai multe amănunte de îndată ce ne vom ocupa de diferitele părți ale corpului corespunzătoare acestui centru emoțional. Important este să îți asculți corpul de fiecare dată. Reține: acesta este o mașinărie

intuitivă, care te anunță prin simptome fizice ori de câte ori apar probleme la nivelul acestui centru emoțional.

Tiparele mentale negative asociate cu cel de-al doilea centru emoțional au o legătură directă cu anxietatea, mânia sau tristețea generate de identitatea sexuală și de sexualitate în general, cu dificultățile relaționale și cu grijile financiare. Acest lucru este normal, căci atunci când părăsim siguranța oferită de familie (primul centru emoțional), primele provocări și dificultăți cu care trebuie să ne confruntăm singuri sunt cele din domeniul relațiilor și din cel al finanțelor, respectiv din cel al iubirii și din cel al banilor.

Așadar, ce anume te reține pe tine de la introducerea unor schimbări decisive în domeniul finanțelor și în cel al relațiilor în vederea atingerii unei sănătăți optime? Ești furios pe partenerul tău? Lași întotdeauna alți oameni să îți gestioneze banii? Îi gestionezi singur, dar într-o manieră iresponsabilă? Te simți la pământ?

Acestea sunt doar câteva din tiparele emoționale și comportamentale care generează probleme și dezechilibre la nivelul celui de-al doilea centru emoțional. Dacă vei identifica tiparele mentale care stau la baza problemelor tale de sănătate, vei putea începe să introduci schimbările emoționale, comportamentale și fizice necesare pentru a-ți îmbunătăți sănătatea vezicii urinare, a organelor genitale, a zonei lombare și a șoldurilor. Primul pas este întotdeauna identificarea cauzelor. Pasul următor constă în înlocuirea gândurilor și comportamentelor negative cu altele opuse, capabile să creeze o sănătate optimă.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al doilea centru emoțional

La fel ca în cazul celorlalte boli, teoria afirmațiilor pe care o susține Louise explorează nuanțele emoționale care stau la baza problemelor de sănătate asociate cu cel de-al doilea centru emoțional. Spre exemplu, sănătatea

ciclului menstrual și capacitatea unei femei de a evita amenoreea, dismenoreea sau tumorile fibroase depind de echilibrul simțului feminității ei. Respingerea feminității este un tipar mental negativ asociat cu toate afecțiunile feminine. Vinovăția sexuală și mânia adresată partenerului de cuplu sunt inevitabil asociate cu vaginita și cu infecțiile urinare.

În cazul bărbaților, principalul organ afectat este prostata. Presiunea și vinovăția sexuală, dar și atitudinea generală a persoanei legată de îmbătrânire sunt asociate inevitabil cu problemele prostatei.

Luptele de putere în cadrul relației de cuplu favorizează bolile cu transmisie sexuală. Indiferent dacă avem de-a face cu gonoreea, herpesul sau sifilisul, convingerea că organele genitale sunt „păcătoase” sau „murdare”, vinovăția sexuală și sentimentul că meriți să fii pedepsit reprezintă tipare mentale asociate cu bolile venerice. Convingerea că sexul este ceva rău sau presiunea sexuală creează premisele pentru apariția impotenței.

Dacă privim chestiunea fertilității din perspectiva teoriei afirmațiilor, constatăm că problemele legate de fertilitate sunt direct asociate cu grijile legate de ceasul biologic și de nevoia nesatisfăcută de a fi părinte.

În sfârșit, cine nu a avut vreodată probleme cu spatele când era îngrijorat din cauza banilor? Teama generată de lipsa banilor și de viitor reprezintă tipare mentale negative asociate cu durerile lombare și cu sciatica.

Așadar, ce ne spune știința despre conexiunea corp-minte care stă la baza gândurilor și emoțiilor negative ce afectează organele corespondente ale celui de-al doilea centru emoțional?

Studiile științifice evidențiază că rata infertilității și neregularitățile ciclului menstrual sunt mai ridicate la femeile care au conflicte interioare legate de maternitate și care sunt îngrijorate de schimbările produse în corpul lor. Deși simt presiunea socială de a face copii,

maternitatea nu corespunde întotdeauna obiectivelor lor pe termen lung. Stresul emoțional asociat cu această problemă amplifică secreția de cortizon și o diminuează pe cea de progesteron, care împiedică fixarea embrionului în uter. Stresul reduce de asemenea secreția de oxitocină, dar o amplifică pe cea de norepinefrină și de epinefrină. Toate aceste mecanisme suprimă hormonii sexuali și inhibă mecanismul care conduce sperma către uter.

Dacă un bărbat este supus unei presiuni foarte mari, anxietatea pe care o trăiește îi determină corpul să producă anticorpi care îi fac sperma „impotentă”, ca să spunem așa. Stresul și tristețea determină testiculele și glandele suprarenale să producă mai mult cortizon și mai puțin testosteron, fapt care reduce numărul spermatozoizilor din spermă. Ambele probleme conduc la infertilitate.

Există o literatură științifică foarte vastă care arată cum afectează relațiile sănătatea organelor din regiunea pelviană. S-a demonstrat științific că depresia și anxietatea generate de traumele relaționale afectează sănătatea organelor genitale feminine din cauza steroizilor produși de glandele suprarenale. Acestea modifică nivelul cortizonului, estradiolului și testosteronului din corp. Dezechilibrele dintre acești trei hormoni pot produce iritabilitate, dureri, chisturi fibroase și ovariene, ca să nu mai vorbim de creșterea în greutate. Mai multe studii au arătat că există o conexiune între durerile cronice din zona pelviană și abuzurile sexuale. Traumele sexuale, îndeosebi cele din copilărie, creează premisele pentru apariția ulterioară a durerilor la nivelul sistemului genital și urinar, dar și a disfuncțiilor alimentare și a obezității, probleme asociate cu cel de-al treilea centru emoțional.

Majoritatea femeilor care suferă de displazie cervicală și de cancer cervical au avut relații sexuale multiple la o vârstă fragedă, un număr mare de experiențe amoroase

premaritale, afaceri extraconjugale, mai multe căsnicii și divorțuri. Mai mult de jumătate din aceste femei au crescut în familii în care tatăl a murit de tânăr sau și-a abandonat familia. Pe scurt, aceste femei nu au avut niciodată parte de iubirea adecvată a unui bărbat în copilărie. Comportamentul lor sexual ulterior se datorează cel mai probabil dorinței lor refulate de a avea parte de această iubire, fiind un efort de a găsi lucrul de care nu au avut niciodată parte acasă. Neavând o reprezentare internă a iubirii, ele încearcă în permanență să își umple golul interior printr-o multitudine de relații, care mai de care mai dezechilibrată. Adeseori, aceste femei se bucură de actul amoros, dar au tendința de a fi altruiste și de a face tot ce se așteaptă bărbații din viața lor, atât la nivel fizic cât și la nivel emoțional.

Influența dificultăților financiare și a greutăților economice este o povară pe care trebuie să o susțină spatele, la modul cel mai literal. Mai multe studii au arătat că durerile de spate și tensiunile musculare în zona lombară se acumulează atunci când oamenii sunt deprimați sau nefericiți din cauza situației lor financiare, mai ales dacă își detestă slujba. Spre exemplu, un studiu a evidențiat că insatisfacția legată de locul de muncă amplifică de șapte ori riscul de a suferi de dureri de spate. Durerile lombare reprezintă principala cauză a concediilor medicale în Statele Unite, lucru valabil nu doar pentru cei care lucrează în companiile de mutare a mobilei sau pentru docheri, ci și pentru birocrați. De altfel, incidența acestor dureri nu scade nici măcar în cadrul locurilor de muncă ce asigură condiții cu adevărat ergonomice (știi la ce mă refer: toate acele perne și aparate de susținere pe care le-a creat OSHA⁵ pentru a ne proteja spinarea). Un studiu recent a arătat că

⁵ **Administrația pentru Siguranță și Sănătate la Locul de Muncă.**

cursurile de educare a birocraților în știința ergonomiei nu reduc în mod semnificativ durerile de spate și

dizabilitățile. Totuși, prestarea unei munci care îți face plăcere poate reduce aceste dureri, căci corpul secretă substanțe chimice opiate care alină efectiv durerile de spate.

Deloc întâmplător, durerile lombare au fost asociate statistic inclusiv cu problemele în cadrul relațiilor. De pildă, îmbunătățirea unei relații maritale poate reduce durerile cronice, îndeosebi la nivel lombar. Atunci când o persoană cu dureri cronice de spate și cu probleme maritale face terapie de cuplu împreună cu partenerul ei, durerile de spate se îmbunătățesc frecvent, fără ajutorul operațiilor chirurgicale sau al medicamentelor.

Așadar, știința susține teoria afirmațiilor promovată de Louise. În aceste condiții, ce putem face pentru a ne remedia efectiv aceste probleme legate de sănătate?

Problemele de sănătate ale vezicii urinare

Oamenii care au probleme la nivelul vezicii urinare sunt de regulă foarte sensibili la relațiile lor, motiv pentru care le este greu să se bucure de independență financiară. Ei sunt atât de concentrați asupra relațiilor lor de cuplu încât uită să își mai cultive capacitatea de a se focaliza asupra afacerilor sau de a-și gestiona chibzuit banii. Acești oameni lasă finanțele pe ultimul loc în lista preocupărilor lor sau cedează în întregime controlul asupra banilor partenerului lor. În final, această atitudine îi conduce la resentimente și la o stare de furie mocnită, fie datorită dependenței complete de partener, fie datorită solicitării acestuia de a-și asuma anumite responsabilități financiare. La rândul lor, aceste sentimente se repercutează asupra vezicii lor urinare, pe care o afectează.

Să vedem așadar ce putem face pentru a aduce în viața noastră mai mult echilibru în domeniul finanțelor și în cel al relațiilor. Nu vom mai pierde vremea și vom trece direct la afirmațiile care te pot ajuta să îți schimbi tiparele mentale negative ce stau la baza afecțiunilor

vezicii urinare. Infecțiile urinare, de la cistită la infecția mai gravă a rinichilor, se corelează cu starea de iritare la adresa partenerului și cu învinovățirea altor persoane. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să scăpăm de această mânie. O afirmație vindecătoare extrem de recomandată pentru infecțiile urinare este: „Mă eliberez de acel tipar din conștiința mea care a creat această condiție. Sunt dornic să mă schimb. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi". Incontinența urinară este asociată cu controlul sufocant al propriilor emoții o perioadă foarte lungă de timp. De aceea, afirmația vindecătoare corespondentă sună astfel: „Mă deschid în fața sentimentelor mele. Mă simt în siguranță atunci când îmi exprim aceste emoții. Mă iubesc pe mine însumi". Ca de obicei, afirmațiile diferă de la o situație la alta. Pentru afirmații specifice, îți recomandăm tabelul de la pagina 183.

Analizează-ți relația pe care ai avut-o în trecut cu banii. Ți s-a întâmplat vreodată să te implici atât de tare într-o relație încât să uiți de situația ta financiară? Ai cedat în totalitate controlul asupra banilor tăi partenerului de cuplu? Te simți neputincios atunci când vine vorba de bani? Dacă ai răspuns afirmativ la oricare din întrebările de mai sus, înseamnă că ești predispus către diferite probleme de sănătate la nivelul vezicii urinare.

În acest caz, cel mai important lucru pe care trebuie să îl faci este să îți schimbi perspectiva asupra banilor și asupra importanței acestora în viața ta. Te avertizez însă: acest lucru nu va fi deloc ușor. De aceea, dacă dorești să readuci echilibrul în domeniul relațiilor și finanțelor tale, cel mai bine este să începi cu pași mici.

Dacă la ora actuală nu te bucuri de niciun fel de independență financiară, gândește-te ce ai putea face în această direcție. De pildă, preia controlul asupra plății facturilor, sau scrie o parte din cecuri. Dacă te simți puternic și aventuros, analizează-ți pasiunile personale și

Încearcă să îți găsești o slujbă cu normă parțială în aceste domenii. Ceea ce contează este să îți asumi o anumită responsabilitate în domeniul financiar și să te familiarizezi cu limbajul și puterea benefică a banilor. În acest fel vei deveni mai puțin dependent de partenerul tău și te vei elibera de o bună parte din anxietatea și resentimentele pe care i le porți din cauză că îți controlează prea strâns relația, și îndeosebi finanțele acesteia. Indiferent cât de mult îl iubești și cât de mare este încrederea ta în partener, nu trebuie să pierzi niciodată din vedere controlul asupra aspectelor financiare ale relației tale.

Dacă această implicare în lumea finanțelor ți se pare dificilă, este posibil să suferi din cauza percepției că banii nu sunt ceva spiritual, poate chiar a convingerii că ei sunt sursa tuturor lucrurilor rele din această lume, iar cei care îi posedă sunt în mod automat superficiali și materialști. Dacă intri în această categorie, tot ce pot să îți spun este să renunți cât mai rapid la această perspectivă. Așa cum este structurată societatea modernă, banii reprezintă o necesitate a vieții, la fel de importantă ca și mâncarea sau apa. Chiar dacă cei care au bani și putere abuzează în mod frecvent de acestea, asta nu înseamnă că aceste energii nu pot fi folosite și altfel, în mod benefic. Este foarte important să înțelegi că responsabilitatea financiară conduce automat la o independență sănătoasă. Atâta tot.

De aceea, scopul tău ar trebui să fie echilibrarea banilor și iubirii din viața ta. Nu-ți sacrifică bunăstarea financiară de dragul unei relații importante. Prin preluarea controlului asupra situației tale financiare, îți arăți respectul față de tine însuși și față de cei din jurul tău.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale vezicii urinare

Elise, în vârstă de 55 de ani, susține că nu a fost nicio-

dată fericită până când nu l-a cunoscut pe cel care avea să-i devină soț, la 20 și ceva de ani. Până atunci, ea s-a focalizat în totalitate asupra carierei sale, urmând școala de afaceri și lucrând ca bibliotecară, dar a simțit tot timpul că din viața ei lipsește ceva important. Această situație s-a schimbat când l-a cunoscut pe Gerald. Cei doi s-au îndrăgostit și s-au căsătorit în scurt timp, iar Elise a cunoscut în sfârșit starea de pace. Deși inițial își dorise o carieră în domeniul afacerilor, acum s-a resemnat să lase gestionarea situației financiare a familiei pe seama lui Gerald. Prin urmare, și-a dat demisia și a devenit casnică, ocupându-se de familia ei și crescându-și copiii.

Elise s-a simțit fericită și împlinită foarte mult timp, până când Gerald și-a pierdut slujba pe care o avea de atâta vreme. El s-a adaptat rapid la această pensionare prematură neașteptată, dar pentru Elise tranziția s-a dovedit mai dificilă. După aproape două decenii în care a fost doar o mamă casnică fără nici o obligație financiară, ea s-a văzut forțată să se întoarcă în câmpul muncii și să lucreze din nou în contabilitate pentru a suplimenta veniturile familiei.

La scurt timp după ce Elise și-a luat slujba, ea și Gerald au început să se certe în privința banilor. Elise se simțea copleșită și plină de resentimente, iar uneori de-a dreptul furioasă. Cândva munca o făcea să se simtă împlinită, dar trecuseră prea mulți ani de când nu mai era integrată în câmpul muncii, așa că reintegrarea s-a dovedit dificilă. De aceea, Elise a început să aibă probleme cu sănătatea. La început, acestea păreau simple simptome ale apropierii menopauzei: urgențe urinare, ciclul menstrual neregulat și infecții ale vezicii, pe care nu le-a băgat în seamă. După câteva luni în care infecțiile urinare au ajuns să nu mai cedeze în fața antibioticelor, ea s-a văzut însă nevoită să apeleze la medic. Așa a ajuns Elise în clinica noastră.

Când am început să o ajut pe Elise cu problemele ei urinare și menstruale, primul lucru pe care l-am făcut a

fost să demistific această misterioasă zonă pelviană. Personal, consider că este important ca oamenii să înțeleagă ce se întâmplă aici și cum funcționează aparatul urogenital, căci numai așa își pot vizualiza ei starea de sănătate la acest nivel.

I-am explicat așadar lui Elise că sistemul urinar include cei doi rinichi, două uretere, vezica urinară și uretra. Rinichii filtrează toxinele din sânge, echilibrează sodiul și apa, iar apoi produc urina, pe care o trimit prin uretere către vezică, în final, urina este eliminată din organism prin intermediul uretrei. Dat fiind că deschizătura acesteia se află în imediata apropiere a anusului, un loc foarte încărcat cu bacterii, este foarte ușor ca uretra să fie infectată, caz în care vorbim de o infecție urinară obișnuită. În cazul persoanelor cu sistemul imunitar slăbit, care suferă de diabet sau care au un cateter sau un alt factor ce predispune către afecțiuni urogenitale, bacteriile pot urca de la vezică până la rinichi, prin intermediul ureterelor, generând o infecție renală, care este mult mai periculoasă.

După ce i-am explicat cum funcționează aparatul urinar, am trimis-o pe Elise la medicul ei primar, care i-a făcut analiza urinei pentru a verifica dacă are într-adevăr o infecție urinară. În astfel de cazuri, urina conține globule albe (leucocite) și un mare număr de bacterii. Deși este normal ca în vezică să existe un anumit număr de bacterii, acesta crește mult în cazul infecțiilor urinare. În cazul Elisei, s-a dovedit că urina ei nu conținea globule albe, iar numărul bacteriilor nu era deloc ridicat, ceea ce însemna că nu suferea de o infecție urinară. Atunci de ce avea acele dureri?

Vezica este un organ muscular care poate conține până la un litru de urină. De aceea, dacă simți nevoia de a urina la fiecare cinci minute, dar nu elimini o cantitate foarte mare de urină, înseamnă că suferi de o iritare a vezicii sau a uretrei. Exact acesta era cazul Elisei, dar mai trebuia ca urologul sau ginecologul ei să stabilească

de ce se întâmpla acest lucru. De regulă, există trei motive principale:

1. Efectele ulterioare unei histerectomii: după o histerectomie poate apărea o „incontinență datorată stresului”, care înseamnă că operația chirurgicală a „deranjat” nervii vezicii care controlează procesul urinării.
2. Uterul fibros: dacă o femeie are chisturi fibroase mari în interiorul uterului, acestea pot comprima vezica aflată în imediata apropiere, silind-o să evacueze cantități mult mai mici de urină decât în mod normal, fapt care conduce la urinări frecvente.
3. Iritarea datorată uscăciunii și subțierii la nivel vaginal: atunci când secreția de estrogen scade în perioada menopauzei, țesuturile vaginale și uretrale se subțiază și devin iritate. Acest lucru creează simptome similare infecției urinare, dar cauza lor este diferită. Nu avem de-a face cu o infecție, ci doar cu o urgență de a urina și cu dureri asociate cu procesul de urinare.

Dat fiind că Elise nu suferise o histerectomie, am exclus din start această cauză. De aceea, următorul pas a fost să o trimit la ginecologul ei. În ultima perioadă Elise avusese un ciclu menstrual greoi și neregulat, iar ginecologul i-a spus că avea două fibroame mari, din care unul apăsa direct pe vezică. În acest moment, Elise avea la dispoziție două opțiuni pentru a-și trata fibroamele: putea să le elimine pe cale chirurgicală, sau, dacă nu dorea să fie operată, putea să aștepte pur și simplu. Sfârșitul menopauzei conduce la o reducere a secrețiilor hormonale care generează adeseori diminuarea fibroamelor. În acest fel, presiunea asupra vezicii sale urinare ar fi scăzut în mod inerent.

Medicul Elisei a analizat și cea de-a treia cauză a durerilor: iritarea datorată uscăciunii și subțierii țesuturilor vaginale. Ciclul Elisei avea caracteristicile

haotice ale menopauzei, iar ea începuse să experimenteze absența lubrifierii vaginului și dureri în timpul actelor sexuale.

Elise s-a decis să nu facă operația chirurgicală ci să se focalizeze asupra tratării iritației, pentru a vedea dacă acest lucru conduce la dispariția problemelor sale cu vezica. Pentru a-și rezolva problema uscăciunii, ea a încercat mai mulți lubrifianți și l-a găsit pe cel care i se potrivea. Ginecologul ei i-a indicat atât metodele convenționale cât și cele naturale prin care își putea rezolva problema. Elise s-a decis să apeleze mai întâi la metodele naturale, folosind cimicifugă⁶ (lumânărele) pentru îngroșarea

⁶ **Cimicifugă racemosa, plantă perenă care crește în America de Nord.**

mucoasei vaginale și desensibilizarea regiunii, și frunze de pădărie plus ovăz pentru restabilirea lubrifierii naturale a vaginului și pentru reducerea frecvenței urinărilor.

Din păcate, aceste metode nu au avut efectele scontate de ea, așa că Elise s-a decis să se întoarcă la medicul ginecolog, care i-a recomandat o cremă cu estriol și una vaginală care includea testosteron. Cele două creme au reușit într-adevăr să rezolve problema iritării vaginale și uretrale.

În sfârșit, pentru a rezolva problema frecvenței urinărilor (pe bază hormonală) și a ciclului menstrual neregulat, i-am sugerat Elisei să îi facă o vizită unui specialist în acupunctura și unuia în fitoterapia chineză. Cel din urmă i-a dat un amestec din plante numit Lui Wei Di Huang, care conține *rehmannia* și *Gui Ling Ji*.

Elise nu s-a limitat însă la aceste remedii fizice. Conștientă că tiparele ei mentale și comportamentale contribuie la rândul lor la agravarea problemelor sale, ea a început să lucreze cu afirmațiile recomandate de Louise pentru problemele vezicii urinare: „Mă eliberez cu ușurință și fără efort de tiparele vechi și întâmpin cu bucurie noul în viața mea. Sunt în siguranță”; și pentru

infecțiile urinare: „Mă eliberez de acel tipar din conștiința mea care a creat această situație. Sunt dornic să mă schimb. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi". În plus, ea a început să lucreze pentru o mai bună relație cu banii, respectiv pentru a-și schimba percepția asupra semnificației acestora, dar și gândurile asociate cu mânia și iritarea. Prin folosirea tuturor acestor metode terapeutice, Elise a început să se vindece rapid.

Organele reproducătoare

Bărbații și femeile care prezintă afecțiuni ale organelor reproducătoare au de regulă o incapacitate de a crea în mod echilibrat și sănătos, datorată în bună parte efortului de a crea ceva cu orice preț. Acești oameni sunt tentați să producă în neștire, indiferent dacă este vorba de procese creatoare la locul de muncă sau în cadrul familiei. Ei se folosesc de relațiile lor pentru a „produce" copii, cărți, distracții, manuale tehnice sau orice altceva. Acest impuls nu se poate manifesta decât prin gestionarea tuturor aspectelor vieții printr-o organizare și un control duse la extrem. Deși această capacitate este mai evidentă în lumea exterioară a banilor și a afacerilor, ea se poate manifesta la fel de bine acasă, căci nu este deloc ușor să gestionezi o casă plină de copii, proiecte sau animale domestice. Indiferent dacă este vorba de slujbă sau de casă, femeile și anumiți bărbați trebuie să învețe să își blocheze când și când sensibilitatea tipic feminină (pe care o avem cu toții într-o măsură mai mare sau mai mică) care le (îi) face să își urmărească cu atâta rigoare programul. Dacă ai tendința să fii hiperproductiv, acasă sau la locul de muncă, este foarte posibil să ai probleme ale organelor reproducătoare.

Pentru a-și redobândi sănătatea la acest nivel, atât femeile cât și bărbații trebuie să își reevalueze prioritățile și să își schimbe convingerile care pot conduce la fibroame, infertilitate, probleme ale prostatei

sau alte afecțiuni ale sistemului reproducător.

În general, problemele feminine pot fi îmbunătățite cu ajutorul afirmației: „Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie. Îmi iubesc corpul”. Fibroamele uterine sunt asociate cu rănila sufletești produse de partener și pot fi îmbunătățite cu ajutorul afirmației: „Mă eliberez de tiparul interior care a atras această experiență. Creez numai lucruri bune în viața mea”. Problemele sexuale și impotența la femei se datorează de cele mai multe ori presiunii sexuale, vinovăției sau resentimentelor acumulate la adresa foștilor parteneri de cuplu, iar uneori fricii de tată. Multe din aceste femei cred că actul amoros și experimentarea plăcerii sexuale sunt greșite.

Alte femei, care au ajuns la menopauză, au temeri legate de procesul de îmbătrânire, de faptul că nu mai sunt dorite sau că nu sunt suficient de bune. Simptomele menopauzei pot fi îmbunătățite cu ajutorul afirmației: „Sunt echilibrată și împăcată cu toate schimbările și ciclurile. Îmi binecuvântează corpul cu multă iubire”.

În cazul bărbaților, primele simptome ale unor probleme potențiale pot fi extrem de subtile, cum ar fi pierderea temporară a dorinței sexuale sau mici dezechilibre ale nivelelor hormonale. Dacă nu sunt rezolvate, aceste simptome pot evolua, devenind din ce în ce mai grave și transformându-se în boli adevărate.

Tiparele mentale negative asociate cu afecțiunile prostatei sunt legate de temerile referitoare la propria masculinitate și la procesul de îmbătrânire, dar și de presiunile sau vinovăția

sexuală. De aceea, afirmația cea mai recomandată pentru promovarea sănătății prostatei este: „îmi accept și mă bucur de masculinitatea mea. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi, îmi accept puterea personală. Rămân de-a pururi tânăr în plan spiritual”. Dacă problema este legată de potență, sentimentele negative sunt asociate de regulă cu mânia sau resentimentele, cel mai adesea față

de o fostă parteneră de cuplu, uneori și cu teama față de mamă. De aceea, afirmația recomandată pentru vindecarea impotenței este: „Permit acum manifestarea deplină a sexualității mele, cu ușurință și cu bucurie”.

În cazul ambelor sexe, infertilitatea este legată de teama și rezistența opusă vieții sau proceselor parentale. Afirmația recomandată în acest caz este: „îmi iubesc și îmi răsfăț copilul interior. Mă iubesc și mă ador pe mine însumi. Sunt cea mai importantă persoană din viața mea. Totul este bine. Sunt în siguranță”.

La fel ca în celelalte cazuri, afirmațiile recomandate diferă în funcție de localizarea specifică a bolii. În tabelul de la pagina 183 vei găsi afirmațiile corespondente tuturor afecțiunilor.

Pe lângă repetarea afirmațiilor, este important să îți schimbi și tiparele comportamentale care contribuie la apariția problemelor de sănătate ale organelor reproducătoare. Principalul tău scop trebuie să fie echilibrarea relațiilor cu succesul financiar. Nu mai încerca să obții perfecțiunea în tot ceea ce faci. Spre exemplu, dacă tu ești cel care se ocupă dintotdeauna de finanțele familiei, lasă-ți din când în când consoarta să mai plătească facturile. Știi că nu este întotdeauna ușor, mai ales dacă te pricepi mult mai bine la acest lucru, dar strânge din dinți și impune-ți această concesie. Sau lasă-ți copiii să gătească uneori o masă simplă, chiar dacă știi că nu vor găti la fel de bine ca tine. Ceea ce contează este să încerci să renunți la tendința de a controla absolut totul.

Scopul este să aduci iubirea și bucuria în experiențele tale de zi cu zi și să înveți să curgi la unison cu fluxul vieții. Trebuie să înțelegi că este posibil să te relaxezi, să îți iei timp liber și să delegi sarcinile, fără a avea pentru asta mai puțin succes. Viața oferă și alte beneficii decât fiorii dați de adrenalină. Pe cât posibil, înconjoară-te de oameni care par fericiți deși sunt mai relaxați decât ceilalți. Privește-i și întreabă-te dacă sunt sau nu oameni

de succes. Poate că este necesar să îți reevaluezi definiția succesului în viață.

Așadar, fă tot ce îți stă în puteri pentru a redescoperi bucuria de a trăi. Fă-ți timp pentru a-ți asculta prietenii. Vorbește-le la rândul tău despre aspirațiile și sentimentele tale. Planifică-ți anumite momente în care să încetinești ritmul în mod deliberat. O practică ideală în această direcție este meditația, sau pur și simplu relaxarea în tăcere. Focalizează-ți atenția asupra momentului prezent și întrerupe astfel șirul constant al gândurilor legate de ceea ce trebuie să faci în continuare. Scopul este să trăiești mai ancorat în momentul prezent, să sesizezi și să apreciezi ceea ce se întâmplă în jurul tău. Ascultă înțelepciunea zicalei: „Fă-ți timp pentru a mirosi trandafirii”. Descoperă frumusețea vieții în tot ceea ce te înconjoară. În scurt timp vei constata că nu este necesar să controlezi totul pentru a fi fericit. Înlocuiește fluxul constant de adrenalină cu pacea profundă și vei constata că starea ta de sănătate se va îmbunătăți în mod cert.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale organelor reproducătoare

Încă de la o vârstă fragedă, Geeta, în vârstă de 29 de ani, a știut exact ce așteaptă de la viață: unde dorește să trăiască, ce carieră își dorește, cu ce tip de bărbat dorește să se mărite, ba chiar și câți copii dorește să aibă. De-a lungul anilor, ea a acționat neabătut pentru îndeplinirea tuturor obiectivelor sale. În liceu a avut cele mai bune note și s-a angrenat în numeroase activități sociale. A făcut parte din diferite grupuri de conducere, a editat ziarul și anuarul școlii, și a fost președinta clasei în ultimii doi ani de liceu.

La colegiu a fost la fel de ambițioasă. A excelat la școală, și-a luat o slujbă *part-time* și și-a început propria afacere. Când și-a luat diploma, era deja studentă la

facultatea de pre-medicină și fusese acceptată în programul de masterat în administrația afacerilor. Practic, nu exista nimic imposibil sau prea mult pentru ea. Geeta era obsedată să producă cât mai mult: idei, bani, bunuri, orice... După facultate, și-a propus să mai producă ceva de pe lista ei de obiective: un copil. Corpul ei s-a împotrivit însă. Geeta își propusese să aibă un copil până la vârsta de 30 de ani, dar după luni de încercări, și-a pierdut răbdarea și s-a dus la doctor pentru a-și face anumite analize. Acestea i-au confirmat cea mai cumplită temere: ovarele ei nu mai produceau ovule. Geeta s-a simțit devastată și trădată de corpul ei.

Incapacitatea ei de a rămâne însărcinată era un indiciu că trebuia să își reevalueze echilibrul între diferitele aspecte ale vieții.

Când a ajuns la mine, a trebuit să o învăț să își privească problemele dintr-o perspectivă diferită, căci în esență nu făcea nimic greșit. Avea o dietă foarte sănătoasă, făcea exerciții fizice și avea grijă de bunăstarea ei. Din păcate, condițiile necesare fertilității nu sunt întotdeauna identice cu cele ale unei vieți sănătoase fără copii. De aceea, primul lucru cu care a trebuit să lucrăm a fost depășirea sentimentului de vinovăție și de rușine care o cuprinsese. Multe femei se simt vinovate și rușinate atunci când află că sunt sterile, îndeosebi dacă prietenele lor rămân însărcinate fără nici o problemă. Geeta se crampona de aceste sentimente, fiind convinsă că face ceva greșit... de fapt, chiar că era defectă. Își punea la îndoială propria valoare, deși chiar nu avea niciun motiv.

Următorul pas a constat în a evalua potențialele condiții fizice care i-ar fi putut bloca eforturile. Un lucru pe care l-am observat imediat a fost că Geeta era foarte slabă. Nu era doar suplă, era de-a dreptul subponderală, având 45 de kilograme la o înălțime de 1,60 m. Foarte multe femei care nu au deloc grăsime corporală își încetează ciclul menstrual și ovulația. Așa se întâmplă de

pildă cu alergătoarele pe distanțe lungi sau cu modelele care sunt nevoite să rămână foarte slabe din cauza carierei lor. Ele pur și simplu nu au suficiente substanțe nutritive pentru a-și asigura funcțiile corpului care conduc la sarcină. De aceea, trebuia să ne ocupăm în mod cert de dieta ei.

Am discutat acest lucru cu ea, iar Geeta a recunoscut că nu dorea să se îngrașe. Lucrase ani la rând pentru a-și păstra suplețea și se simțea sănătoasă și puternică. Am ajuns astfel la un alt subiect delicat care trebuie lămurit pentru ca o femeie să poată rămâne însărcinată. Sarcina presupune renunțarea la controlul strict asupra greutatei și formei corpului. Femeile care refuză să accepte acest lucru au adeseori reacții nesănătoase atunci când își văd reflexia corpului în oglindă în timp ce copilul crește în pântecul lor. Această perspectivă poate conduce la o întreagă gamă de obsesii și gânduri negative, care le poate face să își refuze hrana necesară pentru dezvoltarea corectă a fătului.

Pentru a-și remodela tiparele mentale, Geeta a acționat pe două fronturi: ea a lucrat cu afirmațiile pentru problemele feminine de ordin general: „Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie. Îmi iubesc corpul”; pentru sănătatea ovarelor: „Fluxul meu creator este echilibrat”; pentru problemele menstruale de ordin general: „îmi accept plenar puterea feminină și toate procesele corpului, pe care le consider naturale și normale. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însămi”; pentru amenoree: „Mă bucur că sunt cine sunt. Sunt o expresie minunată a vieții și curg la unison cu aceasta”; și pentru infertilitate: „îmi iubesc și îmi răsfăț copilul interior. Mă iubesc și mă ador pe mine însămi. Sunt cea mai importantă persoană din viața mea. Totul este bine. Sunt în siguranță”.

Pe de altă parte, ea a început o serie de ședințe cu un terapeut, care a ajutat-o să își evalueze gândurile legate de anxietate. Împreună, cei doi au lucrat pentru

corectarea tendinței sale de a-și controla obsesiv greutatea corporală. Au ajuns astfel la o strategie unică, menită să o ajute pe Geeta să își tolereze creșterea în greutate absolut necesară pentru a reîncepe procesul ovulației.

Peste toate, Geeta a început să practice meditația și să devină mai conștientă în viața de zi cu zi. Ea și-a stabilit zilnic o perioadă de timp în care să se concentreze asupra lucrurilor din jurul ei, nu asupra veșnicei sale liste cu lucruri „de făcut” sau asupra activităților viitoare. Și-a propus de asemenea să împartă din sarcinile asumate cu alți oameni din viața ei. După ce și-a schimbat gândurile și comportamentul, inclusiv dieta alimentară, Geeta a rămas însărcinată și peste nouă luni a dat naștere unui copil minunat.

Durerile lombare și de șold

Oamenii care au dureri lombare sau la nivelul șoldurilor sunt nesiguri în privința banilor și iubirii. Deși se bucură de multe ori de sprijinul neabătut al familiei, ei au tendința de a avea dificultăți financiare și relaționale, indiferent cât de mult se zbat să și le rezolve. În parte, acest lucru se datorează faptului că nu au suficientă încredere în competența sau în intențiile oamenilor din jurul lor. Atunci când dau greș, ei nu realizează propriul rol care a condus la acest eșec, deși identifică cu ușurință rolul tuturor celorlalte persoane implicate. Datorită nenumăratelor crize relaționale și financiare prin care trec, acești oameni au tendința să își asume din ce în ce mai multă putere pentru a simți că dețin controlul. Ei nu mai ascultă părerile sau ideile celorlalți și nu mai sunt dispuși să renunțe la control în ceea ce privește luarea deciziilor în cadrul relațiilor și tranzacțiile financiare. Datorită dezamăgirilor constante prin care trec, sfârșesc prin a se simți din ce în ce mai singuri, blocați și incapabili să mai avanseze în viață.

Dacă ai probleme lombare și te recunoști în

descrierea gândurilor negative și comportamentelor de mai sus, gândește-te la ce ai de făcut. Dacă îți propui să te bucuri din nou de sănătate, să scapi de dureri și să te simți sănătos și puternic, poți inversa efectele gândurilor negative anterioare prin repetarea afirmației de ordin general: „Am încredere în procesul vieții. Primesc tot ce îmi este necesar. Sunt în siguranță”.

Pentru a accelera procesul de vindecare, poți folosi și alte afirmații mai potrivite. Astfel, durerile lombare și sciatica sunt asociate cu teama lipsei banilor, iar cele ale șoldurilor cu teama de progres. Dacă ai astfel de probleme, este foarte important să îți înțelegi tiparele mentale, dar și să practici afirmațiile care le neutralizează. Spre exemplu, dacă ai dureri de șolduri asociate cu teama de a lua decizii majore, repetă afirmația: „Trăiesc într-un echilibru perfect. Avansează cu ușurință prin viață și mă bucur la orice vârstă”. Dacă suferi de sciatică datorită faptului că ești excesiv de autocritic și te temi de viitor, afirmația recomandată este: „Avansează către o situație mai bună pentru mine. Binele mă înconjoară de pretutindeni. Sunt în siguranță”.

La fel, și în cazul celorlalte părți ale corpului, principalul obiectiv care trebuie atins în cazul de față este echilibrul. Dacă suferi de dureri lombare sau ale șoldurilor, trebuie să îți analizezi relația cu tine însuși și cu oamenii din jurul tău. Evaluează-ți onest viața și introdu schimbările necesare. Primești sprijin de la familia ta? Observă cine te sprijină și manifestă-ți deschis recunoștința și aprecierea. Ai tendința să dai vina pe alții atunci când ceva nu merge bine în viața ta? În acest caz, propune-ți să vezi imaginea de ansamblu și să sesizezi propria ta contribuție la această situație. Simți că nu deții niciun control asupra situației tale financiare? Analizează-ți cu atenție trecutul și sesizează când anume au început să se deterioreze lucrurile și de ce.

Propune-ți să adopți o perspectivă nouă asupra lumii.

Pentru a putea descoperi ce anume nu merge în relațiile și în situația ta financiară, trebuie să faci un pas înapoi și să observi imaginea de ansamblu. În acest scop, trebuie să îți evaluezi emoțiile, să le identifici și să le rezolvi.

Două dintre cele mai eficiente practici de restabilire a echilibrului în viață sunt meditația și conștientizarea (practica lucidității). În timp ce persoanele care au probleme cu aparatul reproducător trebuie să aplice aceste practici pentru a-și încetini ritmul și pentru a sesiza frumusețea lumii înconjurătoare, cei care au probleme lombare și dureri ale șoldurilor trebuie să învețe să își gestioneze mai bine emoțiile. Meditația te învață să observi și să îți identifici emoțiile fără a le judeca, chiar în timp ce le experimentezi. Dacă vei face acest lucru, vei descoperi că ele nu sunt totuna cu realitatea; de aceea, nu au o putere atât de mare asupra ta cum ți se pare la ora actuală. Dacă vei practica suficient de mult timp meditația și luciditatea, vei ajunge să te detașezi de sentimentele tale și să îți formezi o opinie mai realistă și mai obiectivă asupra lumii și asupra oamenilor din viața ta. Vei învăța astfel să interacționezi mai eficient și cu mai mult respect cu oamenii, fapt care se va reflecta într-o îmbunătățire a situației tale financiare și a relațiilor tale.

Un alt pas important pe care trebuie să îl faci pentru a-ți vindeca problemele lombare și cele ale șoldurilor constă în a-ți face timp pentru alți oameni decât familia sau cercul tău de prieteni apropiați. Chiar dacă este vorba doar de câteva ore pe săptămână, propune-ți să ieși din zona ta de confort și să experimentezi viața dintr-o perspectivă diferită. De pildă, ai putea să faci muncă de voluntariat în cadrul unei organizații nonprofit, sau să te integrezi într-un grup. În acest fel vei învăța cum să îți echilibrezi mai bine opiniile personale cu cele ale altor oameni.

Așadar, cu ajutorul afirmațiilor, al adoptării unei stări de spirit pozitive și al câtorva schimbări

comportamentale, este foarte ușor să duci o viață mult mai satisfăcătoare, atât din punct de vedere financiar cât și emoțional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la durerile lombare și de șolduri

Helen a venit la mine la insistențele familiei sale. Avea puțin peste 50 de ani. Deși lucra ca asistent juridic și avea doi copii mari și sănătoși, ambele sale căsnicii se sfârșiseră prin divorțuri, cei doi bărbați părăsind-o pentru femei mai tinere. În urma divorțurilor, Helen s-a trezit singură și cu mari datorii financiare.

Ea s-a străduit să își reia viața de cuplu, dar niciun bărbat nu părea să se ridice la înălțimea standardelor ei foarte ridicate. Pe măsură ce prietenele sale se măritau cu bărbați pe care îi considerau suflete pereche, Helen a început să intre în panică. Ce nu era în regulă cu ea? De ce îi era imposibil să reușească în acest domeniu elementar al vieții?

Helen a devenit deprimată, iar într-o bună zi s-a trezit cu niște dureri foarte puternice lombare și la nivelul șoldurilor, care îi făceau imposibilă șederea în fața calculatorului și chiar mersul. Un chirurg ortoped i-a făcut o radiografie MRI care a indicat o deviație foarte mică de disc, care nu ar fi justificat în niciun caz aceste neplăceri.

Când a ajuns la mine, Helen avea dureri foarte mari și se simțea extrem de frustrată de faptul că chirurgul nu îi putea extirpa pur și simplu discul printr-o operație simplă care să o scape complet de dureri.

Ce anume cauza aceste dureri de spate? De regulă, acestea se datorează extenuării mușchilor, ligamentelor și încheieturilor dintre vertebrele lombare datorită greutății excesive, anumitor mișcări greșite sau rănilor. Mișcările repetate conduc la alunecarea discurilor intervertebrale, acele pernțe care protejează vertebrele. Datorită vibrațiilor și lipsei de suport din partea

mușchilor adiacenți ai spatelui, spațiile intervertebrale se inflamează, conducând la fragmente de artrită osoasă care comprimă nervii. Astfel apar spasmele, slăbirea și amortizarea mușchilor spatelui și ai picioarelor.

Aceste dureri pot fi agravate și de alți factori. Datorită secrețiilor de neurotransmițători diferiți pe care le declanșează, depresia intensifică durerea. Un alt factor agravant este scolioza, curvatura laterală a coloanei, sau spondiloteza, o condiție în care vertebrele alunecă înainte. În timpul menopauzei, când nivelul estrogenului și progesteronului scad, schimbările produse în secreția neurotransmițătorilor numiți serotonină (estrogen) și GABA (progesteron) pot exacerba durerile și spasmele.

După ce a aflat toți factorii care stăteau la baza durerii sale de spate, Helen a putut adopta o combinație de tratamente, în colaborare cu echipa de specialiști la care a apelat. Ea a găsit o modalitate de a face zilnic ceva mai multă mișcare. Și-a adus la birou un scaun ergonomie cu pernă pentru spate și s-a obișnuit să se ridice de mai multe ori de pe scaun în fiecare oră pentru a-și păstra suplețea spatelui și pentru a bloca avansarea artritei. În continuare, ea și-a tratat serios depresia. În acest scop, a început să ia SAME. Acest tratament i-a redus într-o oarecare măsură depresia și durerile de spate, dar acestea au rămas încă suficient de puternice. Deși avea o anumită rezistență la medicamente, a încercat și Wellbutrinul, iar starea de spirit și durerile de spate s-au îmbunătățit considerabil, spre încântarea ei.

Având mai multă energie, Helen s-a înscris la o sală de forță și a început să facă exerciții fizice, dar am avut grijă să facă acest lucru numai sub supravegherea unui fizioterapeut. Scopul pe care și l-a propus era să își reabiliteze mușchii spatelui. Când și când, aplica în zona sacrală crema Biofreeze pentru a o amorti, astfel încât să își poată duce la bun sfârșit exercițiile. Acupunctura și qigong-ul au ajutat-o de asemenea foarte mult să își controleze durerile. În sfârșit, Helen a încercat o formă

de terapie neuromusculară numită Yamuna rolling, care folosește o minge de mărimea unui cantalup pentru blocarea spasmelor tendoanelor adiacente mușchilor spatelui.

Căutând și alți factori care ar fi putut contribui la durerile ei lombare, am descoperit că pantofii pe care îi purta îi cauzau probleme. Helen purta pantofi ieftini fără pernțe sau suport, așa că i-am recomandat să facă o investiție într-o pereche de pantofi buni, una din mărcile FitFlops, Nike Shox sau Asics Gel.

În timp, grație exercițiilor și fizioterapiei, Helen a slăbit cinci kilograme, fapt care a redus nesperat de mult presiunea asupra zonei lombare. Chirurgii afirmă că la fiecare cinci kilograme în plus, presiunea asupra tendoanelor crește cu echivalentul a 18 kilograme. Urmând sugestiile echipei de specialiști la care a apelat, Helen a slăbit în total 12 kilograme, iar consecințele asupra spatelui ei au fost de necrezut. De îndată ce fizioterapeutul i-a spus că poate face în sfârșit acest lucru, ea s-a apucat de yoga, pe care a început să o practice în mod regulat, fapt care a ajutat-o să își fortifice și să își flexibilizeze și mai mult coloana.

La rândul meu, am lucrat cu ea pentru modificarea tiparelor mentale și comportamentale negative care au contribuit la apariția și susținerea simptomelor sale. În acest scop, i-am cerut să facă o listă cu toți factorii de risc care fac posibile durerile lombare și să îi bifeze pe cei care erau valabili în cazul ei. Deși nu puteam face nimic pentru a modifica anumiți factori, cum ar fi moștenirea genetică sau vârsta, ne puteam focaliza cu atât mai mult asupra activităților și obiceiurilor sale de zi cu zi.

Am discutat cu ea importanța renunțării la fumat și supravegherea permanentă a tendinței sale depresive. Helen a luat decizia de a face muncă de voluntariat în cadrul bisericii, atât ca lider al unui grup de tineri cât și ca ajutor la bucătărie, unde era pregătită supă pentru

săraci. A început de asemenea un jurnal, cu scopul de a-și forma o imagine de ansamblu mai bună asupra anumitor situații incoerente din viața ei. Pentru a-și transforma convingerile negative care o predispuneau către durerile de spate, ea a început să folosească afirmațiile conexe cu aceste dureri. Astfel, a început să repete afirmațiile de ordin general pentru sănătatea spatelui: „Știu că viața mă sprijină întotdeauna”; cele pentru dureri lombare: „Am încredere în procesul vieții. Primesc tot ce îmi este necesar. Sunt în siguranță”; cele de ordin general pentru sănătatea șoldurilor: „Hip, hip, ura! Fiecare zi este plină de bucurie! Sunt echilibrată și liberă”; cele pentru durerile de șolduri: „Trăiesc într-un echilibru perfect. Avansează cu ușurință prin viață și mă bucur la orice vârstă”; și cele pentru deviațiile de disc: „Viața îmi susține toate gândurile. De aceea, mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Totul este bine”.

Helen a aplicat așadar o multitudine de terapii, iar viața ei a redevenit frumoasă, flexibilă și fără dureri.

Totul este bine la nivelul celui de-al doilea centru emoțional

Majoritatea oamenilor încearcă să își rezolve problemele de sănătate asociate cu vezica urinară, organele reproducătoare și durerile lombare sau de șolduri cu ajutorul medicamentelor și al operațiilor chirurgicale. În unele cazuri acute aceste metode au rezultate benefice, dar în cazul bolilor și disfuncțiilor cronice merită să încerci și alte remedii și terapii.

În capitolul de față am examinat diferite metode prin care îți poți crea o stare de sănătate la nivelul celui de-al doilea centru emoțional prin folosirea unei combinații de medicamente, remedii, intuiția corporală și afirmațiile pozitive.

Dacă vei învăța să identifici și să analizezi mesajele pe care ți le transmite corpul, vei putea progresa către o stare autentică de sănătate. Prin focalizarea echilibrată a

atenției asupra banilor și relațiilor de cuplu, este posibil să elimini factorii care agravează sănătatea acestei zone a corpului. Conștientizează-ți gândurile și comportamentele negative asociate cu identitatea sexuală, capacitatea financiară, iubirea și relațiile de cuplu, apoi folosește afirmațiile Louisei pentru a contracara aceste gânduri negative și pentru a-ți crea noi tipare mentale și comportamentale în aceste domenii ale vieții. În acest scop, repetă și meditează asupra afirmațiilor: „Am încredere în procesul vieții”, „Știu că viața mă sprijină întotdeauna și că are grijă de mine” și „Merit să fiu iubit”.

Chiar așa: meriți să fii iubit. Totul este bine.

Capitolul 6

O atitudine nouă

Al treilea centru emoțional: sistemul digestiv,
greutatea corporală, glandele suprarenale,
pancreasul și dependențele

Sănătatea celui de-al treilea centru emoțional depinde întru totul de simțul identității individuale și de îndeplinirea responsabilităților asumate față de ceilalți oameni. În acest capitol vom examina numeroasele aspecte ale acestui centru emoțional. În acest scop, ne vom focaliza asupra organelor corespondente, cum ar fi cele ale sistemului digestiv, asupra glandelor suprarenale și a pancreasului, care reglementează nivelul zahărului din sânge și secretă anumiți hormoni importanți, și asupra rinichilor, care echilibrează întreaga chimie a corpului. Vom acoperi de asemenea și alte teme asociate, precum problemele legate de greutatea corporală și dependențele. La fel ca în cazul celorlalți centri emoționali, diferitele afecțiuni depind de tipul tiparelor mentale și de comportament care stau la baza lor.

Oamenii care au probleme de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoțional se încadrează de regulă în patru categorii: cei care se autodefinesc prin focalizarea exclusivă asupra nevoilor celorlalți, cei care își definesc identitatea prin cariera și posesiunile lor materiale, cei care renunță la orice identitate personală și se

orientează către o putere superioară pentru a fi sprijiniți, și cei care evită să își definească vreo identitate refugiindu-se în diferite plăceri și distracții exterioare. Cele patru categorii sunt afectate în mod diferit de factorii care agravează sănătatea sistemului digestiv, greutatea corporală și dependențele. Vom intra în mai multe amănunte mai târziu, când ne vom ocupa direct de diferitele părți ale corpului și de bolile specifice celui de-al treilea centru emoțional.

Pentru a te bucura de sănătate este esențial să îți dezvolti o identitate puternică. Dacă nu îți vei cultiva prețuirea de sine și dacă nu vei găsi un echilibru între timpul petrecut pentru a le satisface altora nevoile și cel petrecut pentru a avea grijă de tine, riști să suferi de greață, arsuri la stomac, ulcer, constipație, diaree, colită sau afecțiuni renale. Este posibil de asemenea să ai probleme cu greutatea corporală, cu imaginea (fizică) de sine și cu dependențele. Toate acestea reprezintă mesaje din partea corpului care îți spun că gândurile și comportamentele tale în acest domeniu al vieții sunt inadecvate.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al treilea centru emoțional

Potrivit teoriei afirmațiilor creată de Louise, sănătatea sistemului digestiv, ficatului, vezicii biliare și rinichilor este asociată cu tiparele mentale ale fricii, respectiv cu acea anxietate care te macină din interior, îndeosebi în situațiile în care te simți inadecvat sau copleșit. De pildă, problemele sistemului digestiv la modul general sunt asociate cu teama de experiențe noi. Cei care suferă de spasme ale colonului au de multe ori probleme legate de insecuritate. Colita este asociată cu teama de desprindere, în timp ce problemele colonului la modul general sunt legate de cramponarea de trecut.

Tiparele mentale negative asociate cu problemele legate de greutatea corporală se referă la nevoia de

protecție. Dependențele la modul general reprezintă o manieră de „rezolvare” a problemelor pe care nu știi cum să le gestionezi altfel, adică ceea ce Louise numește: „fuga de sine”.

În sfârșit, problemele metabolice ale zahărului din sânge sunt asociate cu responsabilitatea și cu poverile vieții. Astfel, hipoglicemia este asociată cu incapacitatea de a mai suporta poverile vieții, respectiv cu acel sentiment de disperare de tip „Ce sens mai are?”

Sănătatea celui de-al treilea centru emoțional este asociată cu un sentiment puternic al prețuirii de sine, cu capacitatea de a face față responsabilităților și cu ancorarea în realitate. Sănătatea sistemului gastrointestinal, greutatea echilibrată și imaginea normală de sine depind de capacitatea noastră de a avea o relație armonioasă cu munca și cu responsabilitatea.

Să vedem așadar ce spune știința în legătură cu eficacitatea acestei abordări a vindecării bolilor asociate cu cel de-al treilea centru emoțional.

Un mare număr de studii științifice arată că emoțiile negative - îndeosebi teama, tristețea și mânia - irită mucoasele care câptușesc stomacul, în timp ce iubirea și bucuria calmează aceste țesuturi. Cu cât experimentăm mai mult aceste emoții negative, cu atât mai mari sunt șansele de a suferi de probleme digestive de genul refluxului gastroesofagian, ulcerelor și sindromului colonului iritabil.

Să luăm exemplul ulcerului. Oamenii de știință pun această boală pe seama înmulțirii excesive a unei bacterii care există în mod natural în stomac, *Helicobacter pylori*. Această înmulțire se produce cel mai adesea la oamenii care suferă de anxietate, putând fi pusă pe seama unei reacții exagerate a sistemului imunitar la nivelul sistemului digestiv, care face ca mucoasele stomacului și intestinelor să devină mai permeabile în fața acestor bacterii. Cauzele stresului și anxietății pot fi variate, dar cea mai prevalentă între ele este mediul de

lucru foarte competitiv. Studiile arată că oamenii care sunt nevoiți să facă față zilnic unui nivel ridicat de stres au o incidență crescută a ulcerelor. De altfel, acest lucru este valabil inclusiv în cazul animalelor. Studiile științifice arată că atunci când cobaii sunt puși în situații în care trebuie să concureze în permanență cu alte animale pentru a-și găsi parteneri și pentru a-și asigura resursele necesare vieții, ei tind să aibă probleme digestive și să facă ulcere.

Perfecționismul este și el strâns asociat cu problemele stomacului și ale intestinelor. Această trăsătură de personalitate conduce la convingerea persistentă că nu ești suficient de bun și reduce încrederea în sine. Studiile arată că orice factor care reduce prețuirea de sine (simțul valorii individuale) generează o diminuare a secreției de somatostatina, un hormon care inhibă secreția altora. Atunci când sistemul hormonal este dezechilibrat, stomacul și intestinele nu mai funcționează corect, fapt care poate conduce la ulcere și la sindromul colonului iritabil. Colita ulcerosă, o boală inflamatorie cronică a intestinelor, este și ea corelată cu nevoia de perfecțiune pe care o simt unii oameni.

Persoanele care se simt neajutorate și incapabile să se elibereze din situațiile stresante secretă foarte mulți hormoni ai stresului, fapt care generează probleme digestive. Un exemplu în această direcție îl oferă studiile care au descoperit o corelație între copiii care cresc în cămine în care predomină abuzurile fizice și conflictele, pe de o parte, și predispoziția către ulcere sau afecțiuni ale sistemului digestiv când ajung adulți, pe de altă parte.

Stresul poate conduce la obezitate. Studiile sugerează că emoțiile asociate cu stresul afectează metabolismul persoanei, respectiv capacitatea acesteia de a digera hrana. Atunci când acționăm în circumstanțe competitive și aparent ostile, noi avem tendința de a mânca mai mult și mai rar, tipar care conduce de cele mai multe ori la

îngrășare. Câți oameni nu sar peste micul dejun și peste prânz din cauza unei zile de muncă stresante, pentru a se „regala” apoi cu o cină pantagruelică? Din păcate, acest tipar al înfometării nu conduce neapărat la o reducere a taliei, ci dimpotrivă: sporește considerabil grăsimea abdominală.

Emoțiile de genul îngrijorării asociate cu anumite circumstanțe dificile și cu responsabilitatea în exces afectează la rândul lor capacitatea organismului de a digera zahărul și pot conduce la diabet. Stresul emoțional amplifică inflamațiile și nivelul cortizonului din sânge, fapt care sporește secreția de insulină, care conduce la depozitarea unei cantități mai mari de grăsime. În sfârșit, cercetătorii au observat că oamenii care suferă de depresie și anxietate secretă neuropeptide care le perturbă în egală măsură emoțiile și digestia. De aceea, pare evident că afirmațiile care contribuie la corectarea acestei atitudini ar trebui să reducă inclusiv talia.

Veriga dintre dependență și absența prețuirii și respectului de sine este evidențiată de foarte multe studii. Cercetările științifice au demonstrat în repetate rânduri că oamenii mănâncă prea mult, fumează, beau prea mult alcool și se angrenează în alte forme de fugă de realitate pentru a-și ascunde astfel anxietatea, depresia, mânia sau sentimentele de inadaptare, și pentru a scăpa de responsabilitățile pe care nu le pot gestiona. Acestea nu sunt altceva decât tactici de diversivitate care îi fac să uite de ceea ce îi doare cu adevărat. De pildă, alcoolul este un drog anti-anxietate cu care foarte mulți oameni își amortesc simțurile pentru a evita să se confrunte cu adevărata lor identitate. Deși este complet nesănătoasă, nicotină pare să îi ajute pe oameni să facă mai bine față mâniei, nerăbdării și iritabilității. Ea conferă o senzație temporară de fericire și de relaxare. Același lucru este valabil și pentru anumite alimente, îndeosebi carbohidrații și ciocolata.

Un simț puternic al identității de sine (esența celui de-al treilea centru emoțional) ne poate ajuta să evităm sau să gestionăm mai bine sentimentele asociate cu stresul, lipsa de speranță și neajutorarea care conduc la atâtea boli digestive, la obezitate și la dependențe.

Acum că știm mai multe despre teoria și știința afirmațiilor, să vedem ce putem face efectiv pentru a ne crea o stare de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoțional.

Problemele digestive

Organele care alcătuiesc sistemul digestiv sunt: gura, esofagul, stomacul, intestinul subțire, intestinul gros (colonul), rectul și anusul.

Oamenii care tind să aibă probleme de sănătate legate de sistemul digestiv sunt focalizați de regulă asupra acumulării cu orice preț. Excesele îi stimulează, iar ei se hrănesc literalmente cu adrenalină, care îi face să se simtă mai importanți decât sunt. Acești oameni lucrează prea mult, petrec prea des și continuă acest mod de viață excesiv până când îi epuizează. Ei acumulează putere și bogății materiale, încercând să își umple astfel golul din suflet. Deși li se pare că au de toate, această foame interioară constantă izvorăște de fapt din absența prețuirii de sine. Cu alte cuvinte, ei nu își găsesc mulțumirea și pacea în propria lor ființă, așa cum sunt. Întreaga lor viață se bazează pe aparențe. Își doresc mașini și case mai mari sau mai bune, convinși că acestea îi vor face să se simtă ei înșiși mai mari și mai buni, amplificându-le astfel prețuirea de sine. În realitate, mai mare nu înseamnă neapărat mai bun. Orice om ar trebui să își cultive prețuirea de sine bazată pe imaginea sa interioară de sine, nu doar pe acumulările exterioare.

Există multe opțiuni medicale pentru tulburările digestive, inclusiv pentru arsurile la stomac, refluxul esofagian, ulcer, dilatare abdominală, balonare, boala lui

Crohn și sindromul colonului iritabil. De cele mai multe ori, tratamentele medicale nu se adresează însă decât simptomelor, nu și cauzei problemei. De aceea, dacă suferi de tulburări cronice ale sistemului digestiv, este foarte important să îți schimbi tiparele mentale și comportamentale care au stat la baza lor.

Toate problemele digestive derivă din aceeași emoție de bază: teama. De pildă, oamenii care au probleme de ordin general legate de stomac se tem de tot ce este nou și nu se consideră suficient de competenți pentru a face față vieții. Cel mai adesea sunt controlați de teamă, de anxietate și de incertitudine. Dacă te regăsești în această descriere și dacă dorești să scapi de teamă și să înfrunți cu bucurie noile experiențe de viață, afirmația recomandată este: „Viața este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine”. Dacă suferi de ulcer, cel mai probabil te temi că nu ești suficient de bun. De aceea, ar trebui să repeți afirmația: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine”. Colita (inflamarea colonului) este asociată cu nesiguranța profundă și cu îndoiala de sine. De aceea, afirmația corespondentă este: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Fac tot ce îmi stă în puteri. Sunt un om minunat. Sunt împăcat”. Ca de obicei, afirmațiile devin specifice în funcție de situație. Pentru a afla afirmațiile care se recomandă pentru diferite boli specifice, citește tabelul din capitolul 11.

Pe lângă repetarea afirmațiilor, este important inclusiv să îți evaluezi viața și prioritățile. Analizează situația curentă în care te afli. Ești întotdeauna atât de dinamic? Locuiești sau lucrezi într-un mediu extrem de competitiv? Îți faci vreodată timp pentru a te cunoaște pe tine însuși în afara acestor demersuri exterioare? Răspunsurile la astfel de întrebări te pot ajuta să descoperi unde acționează dezechilibrele din viața ta. Dacă nu faci decât să lucrezi toată ziua, trebuie să te distrezi mai mult. Dacă alergi toată ziua, trebuie să

încetinești ritmul. Corpul uman nu este conceput pentru a funcționa încontinuu la capacitate maximă. Chiar dacă ți se pare că înflorești atunci când intri într-o competiție nouă sau când adrenalina îți inundă venele atunci când te confrunți cu o provocare, în scurt timp corpul tău îți va transmite mesajul că ai nevoie de mai multă pace și relaxare. Acest mesaj se manifestă prin apariția primelor probleme ale stomacului, care îți sugerează că pur și simplu nu mai poți „digeră” acest ritm ultrarapid. Corpul tău își dorește cu disperare să se odihnească.

Atunci când îți propui să îți schimbi tiparele mentale și comportamentale care stau la baza problemelor digestive, cel mai important lucru pe care trebuie să îl înțelegi este că tu ai o bunătate înnăscută, o valoare mai mare decât cea netă pe care ți-o oferă societatea. Lipsa prețuirii de sine este principalul motiv care îi face pe oameni să alerge într-una pentru a-și dovedi că sunt cineva. Ea nu se cultivă ușor, dar acest lucru poate fi făcut.

Analizează-ți sincer viața. Întreabă-te dacă bunurile materiale îți aduc într-adevăr bucuria scontată sau dacă nu reprezintă decât un pretext, o cochilie protectoare în interiorul căreia te ascunzi de lumea exterioară. Impune-ți un anumit control asupra tendinței tale de a cumpăra tot timpul ceva. Ia-ți o zi liberă pe săptămână și impune-ți să nu cumperi nimic de-a lungul ei. Pune deoparte cărțile de credit. Ascunde banii. În cazul în care consideri că te poți descurca, nu trebuie să îi ascunzi, doar să nu îi folosești. La sfârșitul zilei, evaluează cum te simți atunci când trăiești în această manieră simplă. Dacă ți se pare prea greu să nu cheltuiești bani o zi pe săptămână, poate că ar merita să apelezi la consiliere pentru a afla cum poți scăpa de această obsesie.

În aceeași ordine de idei, ia-ți o zi liberă pe săptămână în care să nu te machiezi, să nu îți faci părul, să nu te îmbraci după ultima modă. Observă ce simți de-a lungul zilei. Dacă devii depresiv(ă), acesta reprezintă

un indiciu referitor la importanța excesivă pe care o acorzi circumstanțelor exterioare, aparențelor care îți ascund adevărata ființă.

Fă-ți timp în programul tău încărcat pentru a încerca activități noi. Descoperă activități care îți plac pur și simplu, nu pentru că te fac mai bogat, mai deștept sau mai atrăgător. Scopul este să îți descoperi adevărata identitate și să realizezi că aceasta este valoroasă. Fă-ți timp pentru astfel de activități o dată pe săptămână, sau chiar o oră-două pe zi. Ceea ce contează este să petreci timp cu tine însuși, ferit de distragerile lumii exterioare. Analizează-ți gândurile. Cunoaște-te și învață să te prețuiești așa cum ești, și astfel sănătatea celui de-al treilea centru emoțional se va îmbunătăți considerabil.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele digestive

Când l-am cunoscut pe Ken, un bărbat de 27 de ani, acesta avea o afacere de succes prin care comercializa cizme de cowboy și trăia pe picior mare din toate punctele de vedere. Avea o casă în Nashville și o fermă în suburbii. Ken adora florii pe care i dădeau cheltuielile în exces, mâncarea, băutura, fumatul, condusul mașinilor de mare viteză și curtea făcută femeilor. Pentru a-și susține acest stil de viață extravagant și pentru a cuceri admirația femeilor din viața sa, Ken muncea zi și noapte, stimulându-și simțurile cu cantități uriașe de cofeină. Motoul lui în viață era: „Nimic nu reușește mai bine ca excesul”.

Acest mod de viață a funcționat ani la rând pentru Ken, dar când a ajuns la mine era la capătul puterilor. De-abia mai reușea să își plătească facturile. Era stresat și anxios, iar stomacul îi făcea mari probleme. Stresul produs de încercarea de a se menține pe linia de plutire din punct de vedere financiar se manifesta prin arsuri continue la stomac, pe care le trata consumând zilnic

antiacizi. Acest lucru nu îl împiedica însă să își continue acest mod de viață extravagant și să continue să cheltuiască bani pe care nu îi avea.

În cele din urmă, Ken a ajuns la spitalul de urgență. Medicii i-au diagnosticat un reflux esofagian, o gastrită și un mic ulcer stomacal cu hemoragie.

Când am discutat cu Ken, acesta mi-a spus că nu înțelege de ce nu mai reușesc antiacizii să îi împiedice aciditatea la stomac. I-am explicat că pentru a se bucura de o sănătate optimă a sistemului digestiv trebuia să înțeleagă mai întâi care

106

O atitudine nouă

era relația dintre esofagul, stomacul și producerea normală a acizilor de către stomacul său.

Atunci când înghițim un bol alimentar, acesta ajunge în esofag, care îl împinge mai departe către stomac, unde începe să fie descompus de către enzimele gastrice, din care una este acidă. Între esofag și stomac există o valvă de trecere care nu permite enzimelor acide din stomac să ajungă în esofag și în gură printr-o mișcare de „reflux”, generând arsuri și eroziuni ale țesuturilor acestor organe. Uneori, această valvă slăbește și nu mai reușește să împiedice pe deplin această mișcare de reflux. Dacă acest lucru se întâmplă foarte des, diagnosticul medicilor este: boala fluxului gastroesofagian (BRGE). Aceasta era însă doar una din problemele lui Ken.

A doua problemă era ulcerul la stomac. La fel ca în cazul unei echipe de fotbal, problemele stomacului presupun atingerea unui echilibru între linia ofensivă (elementele care descompun mâncarea, acizii și celelalte enzime) și cea defensivă (elementele care protejează pereții interiori ai stomacului). Ori de câte ori au dureri de stomac, marea majoritate a oamenilor să grăbesc să ia antiacizi pentru a reduce cantitatea acizilor din stomac, fără să se gândească însă la protecția mucoasei

stomacale, la nivelul de bicarbonat, la aprovizionarea cu sânge, la mediatorii inflamatorii ai prostaglandinelor și la nivelul optim al bacteriilor din acest organ - care apără sistemul digestiv și îl împiedică să se îmbolnăvească de ulcer.

Pentru a reduce problemele digestive ale lui Ken, i-am recomandat să introducă o serie de schimbări în viața sa: să mănânce mai puțin la o masă, să slăbească 10 kilograme și să nu mai poarte blugii strâmți care îi plăceau atât de mult, dar care îi presau abdomenul, comprimându-i intestinele și determinând astfel coborârea sfincterului esofagian. Trebuia de asemenea să renunțe la fumat. I-am recomandat de asemenea să își schimbe dieta, astfel încât să nu mai consume alimente care amplificau secrețiile acide ale stomacului: ciocolată, roșii, băuturi acidulate, îndeosebi cele cu cofeină, grăsimi și citrice, ceapă, ardei iuți și alcool - cel puțin pentru o vreme. De îndată ce ulcerul său avea să se vindece, putea să bea din nou un pahar pe zi din orice băutură alcoolică. În plus, trebuia să adopte un program alimentar strict și să își poziționeze patul astfel încât să prevină întoarcerea acidului din stomac în esofag. Nu trebuia să mai mănânce nimic cu trei ore înainte de culcare, astfel încât hrana să aibă timp să se digere, iar acest lucru să se întâmple în poziția verticală (nu în pat). Atunci când corpul stă așezat într-o poziție orizontală, acidul urcă mult mai ușor în esofag (căci nu mai este tras în jos de gravitație). Din aceleași motive, i-am recomandat să doarmă pe un pat ușor înclinat, cu capul mai sus decât picioarele și cu corpul sprijinit de perne.

Schimbările destul de drastice pe care i le-am recomandat lui Ken aveau să îl readucă pe calea cea bună, dar el s-a decis să meargă chiar mai departe și să ia o serie de măsuri suplimentare. A început să ia antibiotice pentru a reduce nivelul bacteriilor corozive *Helicobacter Pylori* din stomacul său. Medicul internist i-a oferit trei opțiuni de medicamente: antiacizi (Maalox,

Mylanta, Roloids și Tums) pentru neutralizarea acizilor din stomac; blocante H₂ (Axid, Pepcid, Tagamet și Zantac) pentru reducerea secreției de acizi; sau inhibitoare ale pompei protone (Nexium, Prevacid, Prilosec și Zegered), care blochează producția de acizi și ajută la vindecarea esofagului. Toate aceste medicamente au efecte secundare. De pildă, folosirea pe termen lung a inhibitoarelor pompei protone la oamenii de peste 50 de ani este asociată cu creșterea incidenței fracturilor la șold, la încheieturi și la coloana vertebrală.

Pentru a-și stabiliza corpul și pentru a împiedica numeroasele efecte secundare posibile, i-am recomandat lui Ken să abordeze inclusiv terapiile integrative, care îi puteau completa tratamentul.

I-am sugerat în această direcție să consulte un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională. Acesta i-a recomandat unul din amestecurile clasice pentru problemele digestive: Shu Gan Wan, Aquilarie, Saussurea, Sai Mei An și Xiao Yao Wan.

În ceea ce privește schimbările de comportament, i-am recomandat lui Ken să își facă timp pentru a-și analiza în mod onest viața. În acest scop, el a ascultat recomandările făcute anterior în acest capitol referitoare la înfățișarea personală și la situația financiară, și a scris într-un jurnal ce simțea în această privință. Scopul era să își reducă anxietatea și să își revizuiască motoul în viață, schimbându-l cu: „Pot reuși și fără excese” legate de muncă, fumat, băut și mâncat. L-am programat la o sală de sport pentru ședințe zilnice de aerobică, de 30 de minute, pentru a-și consuma energia în exces, și i-am recomandat masajele săptămânale, aromaterapia și un curs de ghidare a imaginației pentru mai buna relaxare și detensionare a mușchilor. Mai devreme sau mai târziu, această relaxare avea să producă efecte asupra sistemului său digestiv.

Peste toate, Ken trebuia să lucreze cu diferite afirmații menite să îi schimbe gândurile și convingerile. În

acest scop, i-am recomandat afirmațiile pentru sănătatea generală a stomacului: „îmi diger viața cu ușurință”; pentru problemele generale ale stomacului: „Viața este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al zilei. Totul este bine”; pentru tratarea ulcerului: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine”; și pentru anxietate: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”.

Toate aceste schimbări pe multiple planuri l-au ajutat pe Ken să se vindece complet de stomac, orientându-l totodată către o cale mult mai sănătoasă.

Problemele legate de greutatea corporală și de imaginea (fizică) de sine

Oamenii care au probleme cu greutatea corporală și cu imaginea (fizică) de sine sunt de multe ori foarte generoși. Ei dăruiesc și acționează. La prima vedere, acestea par niște calități minunate, dar la fel ca în cazul tuturor celor care suferă de probleme de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoțional, ei sunt guvernați de teamă și de absența prețuirii de sine. Pentru a-și amplifica această prețuire, ei își cheltuiesc întreaga energie de dragul celorlalți și uită adeseori de ei înșiși, definindu-se exclusiv prin ceea ce fac pentru ceilalți.

Câștigul și pierderea în greutate pot fi indicii ale altor probleme de sănătate, cum ar fi dezechilibrele hormonale și problemele glandei tiroide, dar pot fi și cauza anumitor boli, cum ar fi cea cardiovasculară. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți rezolvi problemele fizice declanșate de supra sau de subponderabilitate, ori de bolile legate de imaginea de sine: anorexia și bulimia. Odată controlate aceste aspecte mai grave, te poți ocupa de problemele emoționale care stau la baza celor legate de greutate.

Ca de obicei, totul depinde de echilibru. Nu vreau să

spun cu asta că trebuie să renunți să mai faci fapte bune sau să îi ajuți pe ceilalți și să devii un egoist. Scopul este să analizezi de ce te ocupi numai de ceilalți, neglijându-ți propriile nevoi. Odată înțelese aceste tipare, poți acționa pentru transformarea gândurilor și comportamentelor negative prin ascultarea mesajelor pe care ți le transmite corpul și prin integrarea afirmațiilor corespunzătoare în viața ta.

Teoria afirmațiilor creată de Louise Hay susține că greutatea corporală este o reflectare a imaginii de sine. De pildă, supraponderabilitatea și apetitul excesiv sunt consecința slabei prețuiri de sine și a evitării propriilor sentimente. Louise consideră că grăsimea în general nu este altceva decât un strat protector creat de oamenii mult prea sensibili care simt că au nevoie de o astfel de protecție. Pentru a elimina acest strat și pentru a promova pierderea în greutate, afirmația cea mai potrivită este: „Sunt împăcat cu sentimentele mele. Sunt în siguranță, exact așa cum sunt. Eu îmi creez propria securitate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.”

Anorexia este asociată cu teama extremă și cu ura de sine. De aceea, afirmația recomandată pentru o mai bună prețuire de sine este: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranță. Viața este sigură și frumoasă.” Bulimia constă în ghiftuire urmată de vomare și este cauzată de ura de sine, lipsa de speranță și teroare. Afirmația care contracarează aceste tipare este: „Mă simt iubit și sprijinit de Viață. Mă simt în siguranță în mijlocul ei.”

Ca de obicei, afirmațiile oferite de Louise variază în funcție de tiparele mentale și de părțile corpului în care se manifestă problemele. Astfel, acumularea de grăsime în zona abdominală este asociată cu mânia datorată refuzului de a fi hrănit, iar cea din zona coapselor este asociată cu mânia acumulată în copilărie, cel mai probabil la adresa tatălui. Pentru a afla aceste afirmații specifice pe care le recomandă Louise, citește tabelul de

la pagina 183.

Ștergerea vechilor tipare mentale negative reprezintă un pas extrem de important pentru oamenii care au probleme cu greutatea corporală. Lipsa prețuirii de sine determină un flux masiv de gânduri extrem de distructive. Acestea trebuie schimbate prin cultivarea unor afirmații pozitive, care dinamizează prețuirea de sine, cum ar fi: „Iubesc cu înțelepciune, îi ajut și îi sprijin pe ceilalți la fel de mult cum mă ajut și mă sprijin pe mine însumi”.

Dacă ești un prieten bun, amabil și generos, foarte frumos! Nu uita însă să te porți la fel cu tine însuși. Nu este nimic egoist în a te focaliza asupra propriilor tale nevoi, asupra înfățișării și fericirii tale. De fapt, această focalizare este singura modalitate de a fi un prieten, un partener sau un părinte cu adevărat bun. Dacă nu ai grijă de tine însuși, la un moment dat nu-ți va mai rămâne nimic de oferit.

Așadar, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să analizezi de ce faci atât de multe lucruri pentru ceilalți în detrimentul propriilor tale nevoi. Ai convingerea că nu ai nici o valoare dacă ceilalți nu au nevoie de tine? Dacă da, îți mai amintești de relația sau situația care te-a condus la această convingere? Fă o mică investigație și încearcă să descoperi de ce te simți astfel.

În continuare, lucrează pentru transformarea acestei convingeri greșite. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a-ți lua o zi liberă pe lună sau câteva ore libere pe săptămână în care să nu faci nimic pentru ceilalți și să te ocupi numai de tine însuși. Urmează un curs care te pasionează sau descoperă-ți un hobby care îți face plăcere. Cultivă-ți prețuirea de sine. Realizează că ai o valoare în sine și nu te mai evalua numai în funcție de ceea ce faci pentru ceilalți. Dacă nu îți vei schimba felul de a gândi, corpul va începe să îți transmită mesaje prin care îți va spune că nu e mulțumit iar în scurt timp vei începe să te îngrași.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele legate de greutatea corporală

Isadora este o femeie în vârstă de 28 de ani pe care te poți baza, gata oricând să își consacre energia și timpul pentru o cauză în care crede. La fel ca foarte mulți oameni care suferă de probleme legate de greutatea corporală, plăcerea ei cea mai mare în viață este să îi ajute pe ceilalți. Isadora mi-a spus că acest lucru o face să simtă că are un scop și o menire în viață. În pofida numeroaselor acte de generozitate, prețuirea ei de sine era atât de mică încât aproape că nu suporta să se privească în oglindă.

Isadora are două surori care sunt cântărețe profesioniste. De aceea, înfățișarea fizică este foarte importantă pentru ele. Cea care le ajută să se coafeze și să se machieze este Isadora. Ea se mândrește cu felul în care le face să arate pentru spectacolele lor și nu îi pasă că este singura soră fără talent artistic. Succesul surorilor sale îi este suficient. De altfel, judecând după felul în care arăta atunci când a venit la mine, nu aș fi bănuț niciodată că Isadora se pricepe de minune la cosmetică. Prefera hainele confortabile, nu cele la modă: purta o șapcă de baseball peste părul nearanjat și nu-și bătea capul cu machiajul. În plus, avea 35 de kilograme peste greutatea normală și a recunoscut că a renunțat demult la exercițiile fizice și la orice încercare de îmbunătățire a imaginii sale.

Atunci când lucrez cu o persoană care are probleme legate de greutatea corporală, primul lucru pe care îl fac este să îi explic cauzele medicale, nutriționale, de mediu și hormonale care contribuie la acest dezechilibru, pentru a le descoperi astfel împreună pe cele care îi sunt specifice. Lucrăm apoi împreună la crearea unui plan menit să transforme aceste cauze și să o ajute să slăbească.

Principalii factori care stau la baza creșterii în

greutate sunt:

- Factori medicali: efectele secundare ale unor medicamente de uz curent, cum ar fi pastilele contraceptive, steroizii, antidepresivele triciclice mai vechi cum ar fi Elavil, unele antidepresive de generație mai nouă, printre care Paxil, Zoloft și Zyprexa, stabilizatorul stărilor emoționale Depakote, medicamentul împotriva diabetului Diabinese și cele împotriva arsurilor la stomac precum Nexium și Prevacid. Deși nu toate aceste medicamente conduc neapărat la creșteri în greutate, majoritatea au acest efect.
- Factori nutriționali: una din cele mai comune cauze ale obezității sunt obiceiurile nutriționale. Ceea ce mănâncă oamenii și orarul meselor lor au un efect decisiv asupra greutății lor.
- Factori de mediu: includ deplasările din timpul zilei și oamenii cu care te înconjoari. Și aceștia pot juca un rol foarte important în creșterea greutății.
- Factorii hormonal: dacă te simți extrem de stresat foarte mult timp, te vei îngrășa indiferent cât de mult îți limitezi dieta și câte exerciții fizice faci. Tristețea, depresia și anxietatea conduc automat la creșterea numărului de kilograme, dar emoția cu efectul cel mai direct asupra greutății rămâne mânia. Mânia și frustrarea constantă conduc la secreția cortizonului de către glandele suprarenale. La rândul lui, acesta influențează secreția de insulină, și implicit acumularea de grăsimi!

Când am început să investighez situația unică a Isadarei, am aflat că lua în mod regulat trei medicamente care au ca efect secundar creșterea în greutate: pastilele contraceptive, la care se adăugau Nexium și Prevacid pentru a-și ușura aciditatea la stomac și refluxul esofagian. Analizându-i obiceiurile alimentare, am aflat că orarul meselor sale era de-a dreptul haotic. Nu mânca

regulat de-a lungul zilei, dar lua foarte multe gustări, și încă dintre cele mai nesănătoase. Singura ei masă de sine stătătoare era o cină pantagruelică în jurul orei 8:00 seara. Pe lângă că era foarte consistentă, aceasta nu era deloc echilibrată din punct de vedere nutrițional și caloric. Isadora se limita de regulă să își umple farfuria cu carbohidrați, fără să aibă grijă la echilibrul dintre grupele de substanțe nutritive. Nu era deloc conștientă cât de important este să echilibrezi carbohidrații cu proteinele la fiecare masă pentru a-ți stabiliza glicemia și pentru a-ți controla astfel senzația de foame.

Printre factorii de mediu care o afectau se număra lipsa mișcării fizice și un mediu birocratic care nu o susținea. Deși lucra la etajul al doilea al unei clădiri, Isadora nu folosea niciodată scările. Stătea la birou întreaga zi, singurele momente de pauză fiind vizitele la toaletă sau la tava cu dulciuri de lângă biroul secretarei. Avea biroul în imediata apropiere a sălii de ședințe unde se aflau platouri cu produse de patiserie și prăjeli pentru angajați, la care se adăuga un aparat care livra băuturi carbogazoase.

Pe lângă programul extrem de aglomerat și pierderea controlului asupra greutateii sale, Isadora suferea de stres, frustrare și anxietate. Era nemulțumită de corpul ei, care o făcea să se simtă rușinată și furioasă. Din păcate, aceste sentimente nu făceau decât să pună gaz pe foc.

Pentru a o ajuta pe Isadora să își redobândească controlul asupra greutateii și asupra vieții sale, primul lucru pe care l-am făcut a fost să mă ocup de partea medicală a condiției sale. În acest scop, am rugat-o să se ducă la medicul ei și să îi ceară un tratament contraceptiv alternativ, care să nu aibă efecte atât de pronunțate asupra greutateii corporale. Cu această ocazie, ea a aflat că probleme ei stomacale erau mai degrabă consecința anxietății decât cea a unui reflux acid, așa că a renunțat la celelalte medicamente care au

efecte asupra greutateii corporale: Nexium și Prevacid. Pentru a înlocui aceste medicamente cu un alt remediu care să îi ușureze neplăcerile stomacale reale generate de anxietate, medicul i-a recomandat planta medicinală *melissa*. Efectele benefice ale acesteia s-au simțit imediat.

În continuare ne-am ocupat de factorii de mediu care o influențau negativ pe Isadora. Ea a rugat-o pe secretară să pună tava cu dulciuri într-un loc mai puțin vizibil, astfel încât să nu mai fie tentată să guste din produse. În plus, a început să poarte la încheietura mâinii o brățară de cauciuc pe care scria „Greutate sănătoasă”, care să-i aducă aminte de faptul că trebuia să evite gustările și băuturile carbogazoase când lucra la birou. Ori de câte ori simțea nevoia de a lua o gustare, ea trăgea de brățară și o lăsa să o plesnească, reamintindu-și astfel să se centreze în corpul și în emoțiile sale, precum și de obiectivul ei de a slăbi. Peste toate, Isadora a început să folosească curent scările, pentru a face mai multă mișcare, și s-a înscris într-un club de fitness pentru femei, făcând gimnastică aerobică de câte 30 de minute, cinci zile pe săptămână.

Pentru a amplifica și mai mult toate aceste efecte pozitive, ea a început să repete anumite afirmații special concepute pentru contracararea tiparelor mentale și comportamentale care favorizau condiția ei. În acest scop, a început să folosească afirmații pentru tratarea obsesiilor alimentare: „Sunt protejată de Iubirea Divină. Sunt întotdeauna în siguranță. Sunt dornică să mă maturizez și să îmi asum responsabilitatea pentru viața mea. Îi iert pe toți cei care au greșit față de mine și îmi creez acum viața așa cum doresc. Sunt în siguranță”, iar pentru obezitate: „Sunt împăcată cu sentimentele mele. Sunt în siguranță, exact așa cum sunt. Eu îmi creez propria securitate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi”.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, i-am recomandat să

apeleze la un nutriționist care să o ajute să își creeze obiceiuri alimentare sănătoase și să o învețe să își prepare mese simple și delicioase, la ore prestabilite. Pentru ca noul ei regim alimentar să fie mai amuzant, ea și-a invitat și surorile să ia parte la el. Împreună, cele trei surori s-au sprijinit una pe cealaltă într-o manieră nouă și sănătoasă, care le-a ajutat să se apropie și mai mult și care lipsea înainte, pe vremea când Isadora era mai degrabă angajată decât sora celorlalte. Această nouă apropiere a stimulat și mai mult prețuirea de sine a Isadorei, ușurându-i astfel respectarea noului regim de viață.

Această mutare a atenției de la ceilalți la propria sa ființă a ajutat-o enorm pe Isadora să își recunoască și să își cultive prețuirea de sine. Ea a început să se ocupe din ce în ce mai mult de ea însăși, luându-și anumite perioade de timp liber numai pentru ea, așa cum i-am recomandat. Datorită noii sale perspective asupra lumii și sprijinului primit de la cei dragi, Isadora a reușit să slăbească foarte mult, simțindu-se fericită și mai sănătoasă.

Problemele glandelor suprarenale și pancreasului

Oamenii care au probleme cu glandele suprarenale, pancreasul și glicemia se simt adeseori copleșiți de emoții și își pierd identitatea în încercarea de a le fi în permanență de folos celorlalți. Ei se simt mai bine atunci când se interiorizează, căci au o viață spirituală, decât în mijlocul lumii exterioare în care trebuie să facă față greutății lor excesive, felului în care arată și muncii pe care o au de făcut. Spiritualitatea devine principala lor supapă prin care își cultivă prețuirea și iubirea de sine. Aceasta este maniera în care se autodefinesc. Datorită acestei tendințe, ei își ignoră înfățișarea fizică, iar sistemul lor digestiv se deteriorează, conducând la probleme cu glicemia și la stări de mare oboseală. Din punctul lor de vedere, spiritualitatea reprezintă întregul

lor univers. Avansarea în carieră, înfățișarea exterioară și bunăstarea pe pământ nu îi interesează.

Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care au probleme cu glandele suprarenale și cu glicemia, primul pas pe care trebuie să îl faci este de natură medicală. La fel ca în cazul multor boli care au cauze emoționale, medicamentele nu sunt cu adevărat eficiente decât în cazurile acute. Problemele cronice necesită o abordare mai subtilă a terapiilor asumate. În acest scop, trebuie să îți amplifici prețuirea de sine și să îți gestionezi mai bine responsabilitatea asumată față de ceilalți oameni.

Dacă mintea îți spune că nu ești capabil și că nu meriți să te bucuri, dacă dai greș și te sabotezi singur, astfel de gânduri și comportamente negative perturbă secreția de cortizon și conduc în timp la numeroase afecțiuni ale glandelor suprarenale, inclusiv la boala lui Cushing. Boala lui Addison are simptome opuse, care constau în incapacitatea de a produce suficient cortizon, și este asociată cu malnutriția emoțională severă. În realitate, ambele au la bază aceleași tipare mentale greșite. Teoria afirmațiilor creată de Louise te învață cum să îți schimbi gândurile și comportamentele asociate cu problemele de ordin general ale glandelor suprarenale prin repetarea afirmației: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranță și am grijă de mine”.

Bolile pancreasului, inclusiv pancreatita (inflamarea pancreasului) și cancerul pancreatic, derivă adeseori din sentimentul durerii sufletești. Dacă suferi de o afecțiune a glicemiei cum ar fi diabetul, este posibil să te simți dezamăgit din cauza nerealizării unor obiective pe termen lung sau să simți o tristețe profundă legată de ceva ce ar fi putut fi, dar nu s-a întâmplat. În astfel de cazuri, afirmația recomandată este: „Acest moment este plin de bucurie. Aleg să experimentez chiar acum această bucurie”.

Indiferent dacă problema cu care te confrunți se da-

torează cortizonului produs de glandele suprarenale sau dezechilibrului zahărului din sânge din cauza secreției necorespunzătoare de insulină, intuiția corpului îți va transmite mesaje corespunzătoare, menite să îți atragă atenția că trebuie să îți reevaluezi atitudinea și comportamentul. Dacă nu vei asculta de aceste mesaje de avertisment, problemele pe termen lung legate de secreția cortizonului și insulinei vor genera alte condiții, inclusiv un nivel ridicat al colesterolului, hipertensiune, boala cardiovasculară, creșterea în greutate, durerile cronice, insuficiența renală și atacul cerebral.

Secretul dispariției acestor emoții dureroase și distructive este schimbarea tiparelor mentale negative. Modificarea unor tipare mentale pe care le-ai cultivat o viață nu se poate face peste noapte, ci reprezintă un proces, o călătorie care necesită timp, atenție și răbdare. Propune-ți să găsești un echilibru între șinele tău spiritual și cel fizic. Chiar dacă ai capul în norii spiritualității, menține-ți picioarele pe pământ și ocupă-te de problemele corpului tău. Începe cu greutatea corporală și cu lipsa prețuirii de sine. Chiar dacă te prețuiești ca ființă spirituală, trebuie să înveți să îți apreciezi și corpul fizic. Este foarte posibil să îți satisfaci propriile nevoi fără a deveni o ființă egoistă sau egocentrică. De aceea, fă-ți timp pentru a te răsfăța. Fă-ți manichiura. Du-te la un salon de coafură. Citește o carte. Fă cumpărături. Fă orice activitate care te conectează cu șinele tău fizic. Fă exerciții fizice. Practică dansul sau yoga. Astfel de activități te readuc cu picioarele pe pământ.

Dacă îți face plăcere să te concentrezi asupra nevoilor celorlalți, nu pot decât să te încurajez, dar nu exagera. Aceste activități te împlinesc în plan sufletesc, dar te și golesc de energie. De aceea, limitează-ți timpul consacrat lor. Dacă faci muncă de voluntariat pentru diferite organizații, redu numărul de ore prestate. Eventual, practică această activitate o singură zi pe

săptămână. În acest fel te vei putea bucura în continuare de plăcerea de a fi de folos, dar vei avea și timp pentru tine însuși. Dacă vei asculta aceste sfaturi, îți vei îmbunătăți imaginea de sine și te vei putea focaliza cu mai mult succes asupra unei atitudini spirituale sănătoase.

Așa cum spuneam mai devreme, tu ai o valoare implicită, atât pe pământ cât și în cer. Ești prețios și meriți să fii iubit, lucru pe care trebuie să ți-1 reamintești în fiecare zi prin afirmațiile și interesul tău față de propria sănătate. O afirmație foarte utilă de ordin general este: „Satisfacția și împlinirea mea personală emană și îi influențează pe toți cei din jurul meu”.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale glandelor suprarenale și ale pancreasului

Când era adolescentă, Lorinda, în vârstă de 57 de ani, a descoperit religiile orientale și a fost fascinată. Ea a citit foarte multe despre budism, zen și taoism, dar și despre misticii creștini. L-a simțit pe Dumnezeu încă din copilărie, iar acest lucru a ajutat-o să simtă frecvent o stare de pace și de fericire profundă.

Lorinda a absolvit colegiul specializându-se în teologie și biologie. Mai târziu, s-a măritat cu un fizician faimos și a avut patru copii.

Lorinda era o femeie inteligentă și cultă, iar de-a lungul anilor și-a ajutat considerabil soțul să facă cercetări și să publice mai multe cărți. Căsnicia și viața ei de familie alături de soț și de copii i-au adus numeroase bucurii și au făcut-o să se simtă împlinită, dar numai până la un punct. Realitatea este că Lorinda și-a sacrificat propriile ambiții și viața intelectuală, iar această distanțare de nevoile propriei individualități au condus-o la anxietate și la teamă. Această atitudine nu era deloc sănătoasă, așa că trupul ei a început să îi semnaleze că a sosit timpul să schimbe ceva. Pe scurt,

Lorinda a devenit din ce în ce mai obosită. Mergea încet, vorbea încet, gândea încet, iar această stare o obosea și mai tare. În plus, se îngrășa din ce în ce mai mult. Realitatea era că nivelele cortizonului și insulinei din corpul ei erau complet dezechilibrate.

Glandele suprarenale și pancreasul - organele care controlează secreția de cortizon și de insulină - sunt un mister pentru foarte mulți oameni. Toată lumea are două glande suprarenale. Gândește-te la ele ca la două portocale. Pulpa interioară produce epinefrina, o substanță cu efecte stimulente, asemănătoare cofeinei, care este secretată atunci când ai nevoie de energie pe termen scurt. Stratul exterior al glandelor suprarenale („coața portocalei”) produce o gamă întreagă de hormoni pornind de la grăsimea corpului, care dinamizează energia pe termen lung. Cel mai celebru între toți (de tristă faimă însă) este cortizonul. La el se adaugă însă și alți hormoni produși de glandele suprarenale, inclusiv progesteronul, DHEA, testosteronul și estrogenul. Toți acești hormoni sunt produși din grăsimea acumulată.

Dacă te simți subit anxios, amenințat sau furios dintr-un motiv sau altul, creierul tău informează (prin intermediul glandei pituitare) glandele suprarenale să pompeze în sânge mai multă epinefrină, mai mult cortizon și alți hormoni necesari pentru a-ți crea o stare de alertă. De îndată ce amenințarea dispare și te liniștești, glandele suprarenale încetează producția acestor hormoni. Totuși, dacă mintea ta continuă să se gândească la anxietate și la evenimentele care te-au amenințat, prin tipare mentale de genul: „Este inutil”, „Viața mea este un dezastru”, „Lucrurile ar trebui să fie altfel” sau „Este nedrept”, glandele tale suprarenale vor continua să secrete în exces cortizon și estrogen, care vor stimula în mod corespunzător secreția de insulină a pancreasului, iar în final vei ajunge la ceea ce medicii numesc „epuizarea glandelor suprarenale”.

Epuizarea glandelor suprarenale este problematică,

întrucât nu este întotdeauna limpede dacă nivelul de cortizon este prea mic sau prea mare. Simptomele și analizele sângelui și urinei arată însă în ce direcție merge dezechilibrul acestor glande. Este foarte important să știm acest lucru, căci administrarea de medicamente în acest caz nu numai că nu alină simptomele, dar le poate chiar agrava.

De aceea, am trimis-o pe Lorinda la endocrinologul ei, care i-a examinat simptomele. Simptomele asociate cu un nivel prea scăzut de cortizon includ o stare vagă de slăbiciune, depigmentarea în jurul gurii și al altor mucoase, senzația de greață și de vomă, diaree, glicemie redusă și hipotensiune. Aceste simptome nu sunt foarte explicite, ci sunt mai degrabă subtile.

Excesul de cortizon conduce la îngrășare în zona abdominală și în cea a feței, la hipertensiune, un nivel oscilant al glicemiei, acnee, depresie și iritabilitate, subțierea oaselor, slăbiciune musculară și menstruație neregulată.

După consultație, Lorinda s-a întors cu un raport complet. Medicul i-a explorat toate simptomele posibile și a stabilit că glandele sale produceau prea mult cortizon. Lorinda avea aproape 90 de kilograme la o înălțime de 1,50 m, majoritatea grăsimii fiind acumulată în zona abdominală. Părul i se rărise considerabil în creștetul capului, iar deasupra buzei superioare și pe bărbie îi apăruseră fire de păr. Tensiunea era de 140/85, iar glicemia de 130, ambele fiind ușor ridicate. Avea acnee pe umeri, spate și față.

După ce a stabilit că simptomele ei se datorau excesului de cortizon, medicul i-a făcut un test pentru a vedea dacă acestea nu se datorau sindromului lui Cushing, o boală specifică a glandelor suprarenale. Din fericire, rezultatele analizelor, inclusiv ale testului de suprimare a dexametazonei au ieșit normale.

În final, Lorinda s-a dus la un endocrinolog care i-a făcut alte teste pentru a stabili eventualele anormalități

ale enzimelor adrenale, dar toate i-au ieșit normale. Așadar, Lorinda se confrunta pur și simplu cu o stare de epuizare a glandelor suprarenale.

Ce era de făcut? În primul rând trebuia să slăbească, pentru ca glandele ei suprarenale să nu mai aibă la dispoziție suficient material pentru producerea cortizonului și a celorlalți hormoni care îi dădeau peste cap glicemia și tensiunea, făcându-i să-i cadă părul de pe cap.

Pentru a-i da mai multă energie, astfel încât să poată introduce alte schimbări în viața ei, i-am recomandat un supliment cu crom. Acesta conferă energie și echilibrează nivelul zahărului din sânge. Lorinda a început să ia de asemenea extract de ceai verde, care conferă la rândul lui multă energie, precum și un supliment cu multivitamine în doză farmaceutică ce conținea acid folie, acid pantotenic, vitamina C, fier, magneziu, potasiu și zinc, căci orice deficit de vitamine și minerale conduce la slăbiciune și oboseală.

În continuare, ne-am ocupat de anxietatea Lorindei. Dat fiind că nu lua serotonină medicinală, am rugat-o să își întrebe medicul dacă putea adăuga 5HTP la regimul ei de suplimente. Acest supliment natural cu serotonină este folosit frecvent pentru calmarea anxietății, unul din principalii factori care contribuie la producerea în exces de cortizon. Pe de altă parte, trebuia să vorbească însă cu psihoterapeutul ei pentru a desluși cauzele profunde ale anxietății.

Ultima recomandare de medicină integratoare pe care i-am făcut-o Lorindei a fost să apeleze la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională. Există mai multe plante, printre care astragalus, lemnul dulce, ginsengul siberian, *Cordyceps sinensis*, extractul de Rhodiola, cel de banaba, ovăzul sălbatic și schisandra, despre care se spune că sunt extrem de utile pentru echilibrarea producției de hormoni a glandelor suprarenale. Specialistul urma să îi recomande

combinația cea mai potrivită pentru ea.

Deși Lorinda trebuia să slăbească, problema ei nu ținea neapărat de o nutriție necorespunzătoare. Mânca uneori ce nu trebuia, dar acest lucru se datora de regulă faptului că era prea ocupată cu responsabilitățile sale față de familie și de prieteni, nu de instinctele sale. De aceea, i-am recomandat să își facă un orar special și să își ia anumite momente libere de la orice responsabilități exterioare, așa cum am discutat în secțiunea referitoare la greutatea corporală. Nu trebuia să renunțe complet la acțiunile ei caritabile, ci doar să le raționalizeze mai bine. Dat fiind că a pus întotdeauna cariera soțului ei mai presus de propriile sale preocupări, i-am propus să se dedice pentru un timp propriei sale cariere. Pentru fiecare oră petrecută în slujba carierei soțului ei trebuia să își petreacă o oră pentru promovarea propriei sale cariere. Lorinda a cam strâmbat din nas când i-am propus să facă această schimbare, dar în cele din urmă a acceptat.

Ea s-a înscris de asemenea la un curs de tai chi și la unul de *qigong*, unde a învățat să își gestioneze mai bine energia, nu să o risipească pe proiectele altora.

În sfârșit, pentru a-și schimba tiparele mentale care contribuiau cel mai probabil la boala ei, Lorinda a început să lucreze cu afirmațiile recomandate pentru problemele glandelor suprarenale: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Sunt în siguranță și am grijă de mine”; pentru oboseală: „Viața mă umple de entuziasm. Sunt plină de energie și de entuziasm”; și pentru pancreas: „Viața mea este plină de dulceață”.

Toate aceste eforturi reunite de a-și vindeca glandele suprarenale i-au stimulat Lorindei încrederea în sine. Ea și-a găsit astfel mângâierea nu doar în spiritualitate, ci și în lumea terestră.

Dependențele

Oamenii predispuși către dependențe (și cine nu

este?) simt adeseori dorința arzătoare de a-și hrăni astfel prețuirea de sine. Ei își doresc o stare de satisfacție personală și creatoare, de pace și claritate, dar de multe ori le lipsește disciplina necesară pentru a urma o dietă și un program regulat de exerciții fizice, iar uneori chiar unul de lucru. Poftele lor pentru ceea ce le face plăcere (hrană, alcool, cumpărături pe cârduș de credit, etc.) îi controlează atât de puternic încât nu mai reușesc să își găsească timp și energie pentru ei înșiși, iar uneori nici măcar pentru ceilalți. Fiecare om are propria sa rețetă unică a comportamentului dependent. Căutarea prețuirii de sine și a satisfacției poate fi o bucurie, dar la fel de bine poate fi epuizantă și frustrantă. Pe de altă parte, stresul și anxietatea care derivă din evitarea nivelului sănătos de responsabilitate pot fi copleșitoare. De aceea, mulți oameni se orientează către acele lucruri care le oferă o satisfacție imediată - alcoolul, medicamentele, drogurile, sexul, jocurile de noroc, hrana, etc. - pentru a face față acestor emoții foarte puternice.

Ce putem face așadar pentru a combate dependențele? Capacitatea de a renunța la un comportament dependent și de a evita astfel pagubele ireversibile la care conduce adeseori acesta pentru starea de sănătate depinde de schimbarea gândurilor și comportamentelor asociate cu dependența. Un început ideal sunt tratamentele recunoscute pentru eficacitatea lor în cazul dependențelor, cum ar fi programele în 12 pași și alte grupuri de sprijin. Pasul următor constă în examinarea mesajelor transmise de corp referitoare la conexiunea dintre respectivul comportament și starea de sănătate. Dacă ai identificat problema și emoțiile asociate, poți începe să integrezi în viața ta afirmațiile corespundente.

Teoria afirmațiilor creată de Louise Hay susține că toate dependențele se nasc din teamă și dintr-o prețuire de sine redusă. Mai exact, oamenii cu personalități dependente își petrec viața fugind de ei înșiși, întrucât

nu sunt capabili să se iubească așa cum sunt. De aceea, o afirmație extrem de utilă pentru dependențe în general este: „Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc și să mă apreciez pe mine însumi”. Îndeosebi alcoolismul este asociat cu vinovăția, inadecvarea și respingerea de sine. Pentru a contracara aceste emoții negative și pentru a transforma ura de sine în iubire de sine, Louise recomandă afirmația: „Trăiesc în momentul prezent. Fiecare moment este nou. Aleg acum să-mi apreciez propria valoare. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi”.

Într-un moment sau altul din viața lor, cei mai mulți dintre oameni încep să își alimenteze în mod artificial prețuirea de sine printr-un comportament dependent, care îi ajută să uite de emoțiile pe care nu mai doresc să le simtă. Când viața devine extrem de confuză, ei sunt predispuși să se refugieze într-o dependență, căci realitatea obiectivă li se pare pur și simplu *prea* dureroasă. Devin astfel dependenți de alcool, țigări, cumpărăturile pe eBay, statul pe Internet, jocurile de calculator sau de sex. Toate dependențele conduc la secreția unor substanțe opiate care amortesc durerea fizică și emoțională - de la droguri la alimente sau la jocurile de noroc. Mai devreme sau mai târziu, aceste substanțe sau comportamente ajung să fie insuficiente, iar ei trebuie să se confrunte din nou cu realitatea, și implicit cu durerea.

Cel mai important lucru pe care îl poți face dacă ai o problemă cu dependența este să recunoști că o ai. Știu că sună simplist, dar această recunoaștere este punctul de pornire al oricărui alți pași ulteriori. Dacă nu ești foarte sigur dacă ai o problemă reală, întreabă-ți un prieten apropiat sau un membru de familie. Apoi, cu ajutorul lui, pune-ți următoarele întrebări: îți este imposibil să te controlezi atunci când bei, când mănânci, când joci jocuri de noroc sau când faci sex? Ești incapabil să te oprești din aceste activități chiar dacă ești

conștient că ele te conduc la probleme grave de sănătate? Îți afectează aceste comportamente slujba sau viața de familie? Există și alți membri în familia ta care s-au luptat cu diferite dependențe? Ți s-a spus vreodată că trebuie să te oprești? Îți găsești scuze sau încerci să ascunzi ce faci? Dacă ai răspuns afirmativ la cel puțin două din întrebările de mai sus, înseamnă că trebuie să faci un pas înapoi și să îți examinezi cu obiectivitate propria dependență.

Reține: lupta cu o dependență nu este deloc ușoară. De aceea, îți recomand să apelezi la profesioniști care te pot ajuta să intri în contact cu emoțiile tale și cu punctele tale forte, dar și la prieteni și la restul familiei. Solicită chiar acum ajutor. Există grupuri de sprijin pentru aproape orice dependență care există. Găsește alți oameni care te pot înțelege, pentru că au trecut și ei prin asta. Ascultă-i, căci îți vor da sfaturi la care nu te-ai fi gândit niciodată și te vor stimula. Cu ajutorul unui consilier specializat, al familiei și al prietenilor, precum și al grupurilor de sprijin, vei putea renunța la comportamentul dependent. Acești oameni sunt importanți pentru procesul vindecării tale, căci te pot ajuta să ajungi cu bine pe țărmul opus, cu o identitate de sine mult întărită.

Există și alte lucruri pe care le poți face pentru a-ți gestiona mai bine disperarea pe care încerci să o uiți cu ajutorul dependenței. De pildă, încearcă să meditezi. Stai în tăcere - măcar un minut - pentru a-ți înțelege mai bine gândurile și emoțiile. Gândurile vin și pleacă. Ele nu sunt permanente, așa că pot fi schimbate. Convingerile sunt simple atitudini pe care le-ai cultivat în mintea ta. Ele nu reprezintă o realitate. Prin crearea unui nou mod de a-ți privi gândurile, tu le poți face mai tolerabile, ba chiar le poți transforma în convingeri mai sănătoase, prin folosirea afirmațiilor.

Merită de asemenea să începi un jurnal. Uneori, așternerea gândurilor pe hârtie te ajută să le vezi într-o

lumină nouă.

În final, ceea ce contează este să devii mai sigur pe tine, în ceea ce privește identitatea ta. Învăță să îți descoperi puterea personală. Noi am fost creați astfel încât să putem supraviețui și înflori pe această planetă. La fel ca toți ceilalți oameni, și tu ai această putere. Tot ce trebuie să faci este să ți-o asumi și să o pui la treabă.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la dependențe

Jenny, actualmente în vârstă de 49 de ani, a fost întotdeauna o persoană sensibilă și nervoasă. Când era copil, tatăl ei, un om de afaceri, călătorea prin întreaga țară în interes de serviciu. De aceea, Jenny se simțea adeseori singură, așa că s-a orientat către mâncare, care a devenit cea mai bună prietenă a ei. Visul lui Jenny era să devină balerină, dar când a încercat să se înscrie la școala de balet i s-a spus că este prea grasă pentru a putea avea o carieră serioasă în acest domeniu artistic. A continuat totuși să danseze, luptându-se cu greutatea, și a suferit multe căzături și răni. După o astfel de lovitură la genunchi, medicul i-a prescris Oxycodone și Xanax, alături de alte medicamente pentru gestionarea anxietății și temerilor. În cele din urmă, Jenny a renunțat complet la balet.

Ea s-a măritat, iar viața ei s-a îmbunătățit. Se simțea fericită și a renunțat la medicamente, dar după nașterea celui de-al doilea copil depresia și anxietatea i-au revenit, iar ea a reînceput să ia medicamentele împotriva stresului.

În scurt timp, Jenny s-a confruntat cu o serie de simptome pe care medicii le-au diagnosticat prin diferite boli, de la sindromul oboselii cronice la cel al colonului iritabil sau la tulburarea deficitului de atenție. Jenny a început astfel să ia din ce în ce mai multe medicamente, și în doze din ce în ce mai mari. La un moment dat, unul dintre medici și-a dat seama că era dependentă și a

refuzat să îi mai scrie o rețetă, spunându-i că trebuie să își trateze mai degrabă dependența.

Dependența față de droguri, alimente, sex, jocuri de noroc, dorința de a-i salva cu orice preț pe alții sau medicamente (ca în cazul lui Jenny) nu face altceva decât să ascundă emoțiile pe care nu le putem gestiona. Poate fi vorba de tristețe, anxietate, mânie, o iubire pierdută, plictiseală sau lipsa prețuirii de sine. De fapt, lista este nesfârșită. Dependențele blochează mesajele intuitive pe care nu dorim să le auzim. Substanțele de care suntem dependenți umplu vidul spiritual interior, pe care nu îl putem defini și de existența căruia nici măcar nu suntem conștienți întotdeauna.

O dependență nu reprezintă o simplă folosire a unor substanțe, ci o folosire abuzivă, care conduce la probleme la locul de muncă, acasă sau în diferite relații. Ea ne face să întârziem, să fim absenți sau concediați pentru că ne neglijăm responsabilitățile față de ceilalți oameni, dar și față de noi înșine. Uneori, dependența ne poate chiar pune în pericol viața, conducând la accidente sau la lucruri mai rele. În pofida acestor consecințe neplăcute, noi nu ne putem opri comportamentul dependent.

Jenny lua Oxycodone și Xanax pentru a putea adormi, pentru a scăpa de anxietate și pentru a scăpa de durerile cronice de care suferea în urma rănilor la picioare și la spate suferite în perioada când făcea balet. De aceea, primul lucru pe care l-am făcut a fost să identific dacă „noile simptome” - oboseala, problemele intestinale și deficitul de atenție - se datorau folosirii frecvente ale medicamentelor.

Efectele secundare ale Oxycodonului includ: somnolența, oboseala, deficitul de atenție, slăbirea memoriei și constipația, printre altele. Xanaxul și celelalte „benzodiazepine” generează și ele probleme cu atenția și cu memoria. Când i-am sugerat lui Jenny că medicamentele pe care le lua ca să poată dormi și pentru

anxietate și dureri i-ar fi putut provoca toate noile simptome, mi-a răspuns că merită. Nu credea că ar fi putut suporta durerile fără ajutorul Oxycodonului, și a devenit chiar foarte defensivă în această privință, întrebându-mă cum de nu „înțeleg” acest lucru! După ce s-a mai calmat, mi-a spus că se afla într-un moment de criză în viața ei. Își pierduse deja carnetul de șofer deoarece condusese neatent, iar soțul ei o amenințase că va divorța, căci abuzul ei de medicamente îi distrusese căsnicia și viața de familie.

I-am explicat lui Jenny că nu era singura care trecea prin așa ceva, și deci nu trebuia să se rușineze, căci dependența de opiate făcea ravagii în întreaga lume. Morfina, codeina, Dilaudidul, Demerolul, heroina și Oxycodonul sunt opiate și afectează receptorul „opioid”, care controlează simultan starea de spirit, respectul de sine, împlinirea spirituală, durerea și somnul. Folosirea acestor substanțe conduce rapid la amplificarea toleranței la ele, ceea ce înseamnă necesitatea unei doze din ce în ce mai mari pentru a obține aceleași efecte. Xanaxul, Ativanul, Valiumul și Klonopinul afectează un alt receptor, așa-numitul receptor GABA. O altă substanță care afectează acest receptor este alcoolul. Puterea acestor medicamente este atât de mare încât nimeni nu poate renunța brusc la ele fără să intre în sevraj, care poate cauza în cazuri extreme convulsii și chiar moartea.

I-am explicat lui Jenny că are nevoie de sprijin pentru a renunța la Oxycodone și la Xanax. În acest scop, trebuia să se interneze într-o clinică de dezintoxicare, unde corpul ei va învăța să se elibereze lent de nevoia de a lua aceste medicamente, iar ea va învăța modalități noi de a face față anxietății, insomniei și durerilor provocate de vechile răni.

Cu toate rezervele ei, după o lună Jenny s-a internat într-o clinică de dezintoxicare și de recuperare în urma dependenței de medicamente, unde a primit ajutor

profesionist. Medicii de acolo i-au redus lent dozajul medicamentelor cu care era obișnuită, după care i-au prescris medicamentul clinidină pentru a-i potoli pulsul care o luase razna. Jenny a luat parte la ședințe de terapie în grup, la care a asistat inclusiv soțul ei. În plus, i s-a oferit o întreagă varietate de medicamente alternative care nu dădeau dependență, astfel încât să nu se întoarcă la Oxycodone după ce va părăsi clinica.

O echipă de specialiști în tratamentul durerilor i-a evaluat picioarele și coloana vertebrală, diagnosticându-i o artrită provocată de anii de balet. Pentru a-și trata această afecțiune, Jenny s-a decis pentru un tratament agresiv cu doze masive de vitamina C, extract din semințe de struguri și sulfat de glucozamină. Aceste suplimente și ședințele săptămânale de yoga, acupunctură și Yamuna rolling au ajutat-o să se vindece pe cale naturală. Când durerile se înrăutățeau, putea folosi metadonă, levomet-adil (LAAM), naltrexonă sau buprenorfină, dar numai sub supravegherea strictă a echipei de specialiști.

Cât timp a stat la clinica de dezintoxicare, Jenny a participat inclusiv la un program numit terapia dialectică a comportamentului (TDC), special conceput pentru cei care fac abuz de substanțe. TDC este un antrenament al lucidității care a ajutat-o pe Jenny să își gestioneze mai bine anxietatea. În acest scop, ea a lucrat cu un psihiatru care combina medicamentele cu remediile complementare. Ea i-a prescris floarea pasiunii, melissa și 5HTP, dar și Zoloft și Remeron.

În sfârșit, Jenny a apelat la un consilier vocațional și la un antrenor personal, care i-au cerut să își facă un plan strategic pe termen lung. Cu această ocazie, ea și-a dat seama că o bună parte din dependența ei de medicamente, din durerile, anxietatea și insomnia de care suferea, se datorau dezorientării care a urmat după ce a fost nevoită să renunțe la balet. Consilierul vocațional a ajutat-o să identifice alternative care o

puteau ajuta să continue să facă ceea ce îi plăcea, inclusiv posibilitatea de a înființa o școală de dans pentru copii.

Pe lângă ajutorul primit, care a ajutat-o să se cunoască mai bine și să își îmbunătățească încrederea în sine, Jenny a lucrat ea însăși cu sine pentru a-și inversa emoțiile care contribuiau la dependența ei. În acest scop, ea a început să repete afirmațiile pentru anxietate: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”; pentru depresie: „Îmi depășesc acum temerile și limitările induse de alți oameni, și îmi creez propria mea viață”; pentru panică: „Sunt capabilă și puternică. Îmi pot gestiona toate situațiile din viața mea. Știu ce am de făcut. Sunt liberă și sunt în siguranță”; „și pentru dependență: „Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc și să mă apreciez pe mine însămi”.

Combinarea acestor tratamente multiple într-un plan integrat a ajutat-o pe Jenny să se regăsească pe sine. Ea a învățat să facă față mai bine incertitudinii și durerii din viața ei, și și-a vindecat astfel dependența.

Totul este bine la nivelul celui de-al treilea centru emoțional

Al treilea centru emoțional acoperă o gamă largă de probleme, de la tulburările digestive moderate sau grave, problemele legate de glicemie, cele legate de greutatea corporală și dependențele. La baza tuturor acestor probleme și dezechilibre stau lipsa prețuirii de sine și incapacitatea de a-ți echilibra nevoile personale cu responsabilitățile exterioare. Dacă te simți bine cu tine și ai un simț sănătos al prețuirii de sine, îți poți crea o sănătate de durată la nivelul celui de-al treilea centru emoțional. În acest scop, ascultă mesajele pe care ți le transmite corpul, referitoare la sănătatea ta fizică și emoțională. Identifică factorii de stres care contribuie la aceste dezechilibre. Corpul tău te va ajuta în acest scop,

inclusiv să te vindeci dacă vei ține cont de avertismentele sale.

Dacă vei învăța să îți schimbi tiparele mentale și comportamentale negative care te blochează, și să te autodefinești nu în funcție de familie, de carieră sau de ceea ce faci pentru ceilalți, ci în funcție de esența ta, îți vei regăsi starea de sănătate. Cunoaște-ți slăbiciunile și nu mai fugi de ele, dar nici nu te mai cantona în ele. Alimentează-ți prețuirea de sine și realizează faptul că tu ai o bunătate înăscută. Opune-te gândurilor negative legate de sine prin repetarea afirmației: „Sunt suficient de bun. Nu trebuie să fac un efort supraomenesc pentru a-mi dovedi valoarea”.

Iubește-te pe tine însuși și totul va fi bine.

Capitolul 7

Dulci emoții

Al patrulea centru emoțional:
inima, plămânii și sânii

Cel de-al patrulea centru emoțional se referă la echilibrarea nevoilor tale personale cu cele ale altor

persoane cu care te afli într-o relație. Dacă nu ești capabil să faci acest lucru, corpul tău te va informa creând probleme de sănătate legate de inimă, sâni sau plămâni, cum ar fi colesterolul ridicat, hipertensiunea, atacul de cord, chisturile, mastita sau chiar cancerul, pneumonia, astmul, tusea sau respirația superficială. Secretul sănătății la nivelul celui de-al patrulea centru emoțional constă în a învăța să îți exprimi nevoile și emoțiile personale ținând cont inclusiv de cele ale celor din jurul tău. Este o chestiune de dăruire și primire.

La fel ca în cazul tuturor centrilor emoționali, partea cea mai afectată a corpului depinde de tiparele mentale și comportamentale care generează dezechilibrele emoționale și relaționale. Oamenii care nu se află în contact cu emoțiile lor tind să aibă probleme cu inima. Cei care se simt copleșiți de emoții au probleme cu plămânii, iar cei care nu își acceptă decât emoțiile pozitive au probleme cu sânii. Vom intra în mai multe amănunte ceva mai târziu, când ne vom ocupa de fiecare zonă a corpului. La modul general, gândurile și comportamentele negative legate de cel de-al patrulea centru emoțional sunt direct asociate cu anxietatea, iritabilitatea, depresia și problemele emoționale pe termen lung. Oamenii care au astfel de probleme se tem de viață și nu simt că merită să se bucure de o viață frumoasă. Ceea ce le lipsește cel mai mult este bucuria de a trăi. Femeile tind să facă excese materne și să pună emoțiile altora înaintea celor personale.

Dacă ai probleme cu inima, sânii sau plămânii, corpul tău îți transmite astfel că trebuie să îți analizezi cu atenție sănătatea emoțiilor, îndeosebi în plan relațional. Indiciile nu trebuie să fie neapărat foarte severe, cum ar fi un atac de cord sau un cancer la sân. Uneori, ele sunt extrem de subtile, manifestându-se printr-o sensibilitate la sâni, o ușoară hipertensiune sau o congestie pulmonară.

Primul pas constă în a observa aceste schimbări

minore în privința sănătății. La fel ca întotdeauna, solicită ajutor medical pentru problemele mai grave, dar nu neglija nici aspectele emoționale ale acestor probleme de sănătate. Scopul este să îți transformi gândurile și comportamentele, astfel încât să stabilești un echilibru mai confortabil între eforturile de a-i ajuta pe alții și energia pe care o investești în tine însuși.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al patrulea centru emoțional

Teoria afirmațiilor creată de Louise explorează diferențele emoționale subtile care stau la baza sănătății organelor asociate cu cel de-al patrulea centru emoțional. Sănătatea acestora depinde de capacitatea ta de a-ți exprima din plin toate emoțiile, inclusiv cele așazis negative, cum ar fi mânia, dezamăgirea și anxietatea, fără a te lăsa însă copleșit de ele. Numai așa le vei putea depăși și vei putea găsi o cale de a ierta, de a iubi și de a-ți exprima din nou bucuria. Cunoașterea, experimentarea și exprimarea tuturor emoțiilor tale, de la iubire și bucurie la teamă și mânie, sunt profund benefice pentru sănătatea ta. Aceste emoții te ajută să treci mai ușor prin viață, iar acest lucru îți ajută sângele să circule mai ușor prin inimă și prin vasele de sânge, așa cum explică Louise. De fapt, însuși cuvântul „emoție” derivă dintr-un cuvânt latin care înseamnă „mișcare”.

Scopul afirmațiilor create de Louise este de a transforma gândurile și comportamentele negative în altele pozitive, care pot induce efectiv schimbări fizice, cum ar fi reducerea tensiunii și a colesterolului, ușurarea simptomelor astmului și echilibrarea hormonilor care cresc riscul de a face chisturi la sân.

Inima este centrul bucuriei și al securității. De aceea, problemele cardiace și hipertensiunea sunt asociate cu problemele emoționale de lungă durată și cu lipsa bucuriei de a trăi. În consecință, sănătatea inimii și normalizarea tensiunii și a colesterolului depind de

capacitatea ta de a-ți regăsi bucuria de a trăi și de a exprima această bucurie sub forma emoțiilor tale. Rezistența și refuzul de a vedea ce se află în fața ta sunt asociate cu ateroscleroza, o boală care constă în îngustarea și rigidizarea arterelor, fapt care împiedică libera circulație a sângelui. Înlocuirea bucuriei de a trăi cu acumularea de bani și de putere conduce frecvent la atacuri de cord. Dacă privim problemele respiratorii și cele ale plămânilor din perspectiva teoriei afirmațiilor creată de Louise, constatăm că acestea sunt asociate cu teama sau refuzul de a accepta plenar viața, în sfârșit, tendințele materne excesive (legate nu doar de propriii copii), așezarea emoțiilor partenerului pe primul loc și lipsa de afecțiune față de sine sunt asociate cu problemele la sâni, inclusiv cu chisturile, sensibilitatea și nodulii.

Ce spune așadar știința în privința conexiunii dintre minte și corp, respectiv dintre gândurile și comportamentele negative, pe de o parte, și organele corespondente ale celui de-al patrulea centru emoțional pe de altă parte? Susține ea teoria afirmațiilor care ne pot ajuta inima, sânii și plămânii?

Da, o susține! Prin transformarea anxietății, frustrării, depresiei și „durerii de inimă” provocate de o despărțire amoroasă, noi ne putem influența în mod decisiv starea de sănătate a inimii, plămânilor și sânilor. Există nenumărate studii care au demonstrat conexiunea care există între exprimarea emoțiilor și bolile organelor asociate cu cel de-al patrulea centru emoțional.

De pildă, dacă luăm exemplul bolilor cardiace, constatăm că există o diferență între maniera în care experimentează bărbații și femeile atacurile de cord. Astfel, bărbații manifestă un tipar mai distinct al simptomelor: clasică durere de piept din partea stângă, care iradiază către maxilare și către brațul stâng. Atunci când au un atac de cord, femeile nu manifestă neapărat acest tipar stereotip al simptomelor. Ele pot simți o

neplăcere digestivă, anxietate și alte simptome.

Știința a demonstrat că există o legătură între creier și inimă. De aceea, nu este exclus ca această manifestare diferită a simptomelor atacurilor de cord în cazul bărbaților și femeilor să aibă o legătură cu fiziologia cerebrală diferită a acestora. Din acest punct de vedere, atacurile de cord oglindesc gestionarea emoțiilor de către creier. Creierul femeilor este structurat astfel încât să folosească simultan informațiile logice și emoțiile, în timp ce bărbații au tendința să își ignore emoțiile și să țină cont numai de aspectele logice. Având creierul mai bine integrat, femeilor le este mai ușor să își transpună în cuvinte emoțiile, motiv pentru care sunt întotdeauna gata să discute despre problemele dificile. Bărbații au dificultăți mult mai mari în această privință, motiv pentru care își consideră adeseori emoțiile simple reacții fizice sau fiziologice. Este posibil ca atacurile de cord să apară în cazul lor datorită emoțiilor îndelung refulate, care ies subit la suprafață, într-o manieră explozivă. Acest lucru nu este demonstrat științific, dar atunci când bărbații fac un atac de cord, inima lor intră în fierbere, în timp ce inima femeilor mocnește la foc mic. Așadar, maniera de exprimare a emoțiilor pare să fie asociată cu simptomele atacurilor de cord.

Există și alte conexiuni importante între atacurile de cord și emoții, evidențiate de știință. Spre exemplu, oamenii care au dificultăți în a gestiona pierderea unei persoane dragi sau o despărțire dureroasă sunt mai predispuși să moară din cauza unui atac de cord sau a bolii cardiovasculare în primul an de după producerea evenimentului. De asemenea, multe atacuri de cord se produc la scurt timp după pensionare sau după pierderea carierei. Pierderea speranței și sentimentul eșecului care însoțesc aceste pierderi pot afecta puternic sănătatea inimii. Un studiu a arătat chiar că cele două emoții negative generează același risc de boală cardiovasculară ca și fumatul unui pachet de țigări pe zi. Nu vorbim

așadar de o țigară sau două, ci de un întreg pachet!

Alte studii au stabilit existența unei corelații între boala cardiovasculară și atacul de cord cu trăsăturile de personalitate numite „Tipul A”. Oamenii din această categorie simt că înfloresc atunci când sunt agresivi și excesiv de competitivi. Pentru a-și menține această stare, corpul lor necesită un flux constant de hormoni ai stresului, care ridică tensiunea și blochează arterele. Din fericire, noi ne putem schimba gândurile, influențând astfel pozitiv sănătatea inimii noastre. Spre exemplu, un studiu a analizat un grup de oameni cu o personalitate de Tip A care au suferit atacuri de cord. Cei care au fost sfătuiți să își schimbe gândurile și comportamentul, îndeosebi problemele emoționale de lungă durată exprimate prin ostilitate și mânie, și care au ținut cont de acest sfat, au avut mai puține recidive decât cei care nu au beneficiat de o astfel de consiliere.

Oamenii de știință au mai descoperit că emoțiile reprimite, îndeosebi anxietatea, depresia și mânia, joacă un anumit rol în crearea hipertensiunii, o boală generată de rigidizarea vaselor de sânge. Cum se manifestă efectul de domino care conduce de la depresie la hipertensiune? Depresia determină creierul să secrete norepinefrină, fapt care stresează glandele suprarenale. De aceea, acestea secretă prea mult cortizon, fapt care conduce la o veritabilă cascadă de substanțe inflamatorii, inclusiv citocinele. Acestea din urmă silesc oxigenul să se transforme într-un „radical liber”, fapt care contribuie la depunerea particulelor de colesterol din sânge pe pereții arterelor, pe care îi rigidizează și le îngustează. Astfel apare hipertensiunea. Așa funcționează mecanismul efectului de domino al depresiei care conduce la hipertensiune, respectiv al emoțiilor emise de creier care sfârșesc prin a afecta inima. El demonstrează că blocajele emoționale pot conduce în timp la blocarea fluxului sanguin. O reacție inflamatorie similară apare și în cazul oamenilor care se confruntă cu o frustrare

cronică.

Conexiunea dintre emoțiile reprimăte și sănătatea vaselor de sânge a fost evidențiată de nenumărate studii științifice care au analizat așa-numitul sindrom al cardiomiopatiei generate de stres, cunoscut și sub numele de „sindrom al inimii zdrobite”. Această condiție poate apărea în urma unei întregi game de factori de stres emoțional cum ar fi durerea (de pildă, cea provocată de moartea unei persoane dragi), teama, mânia extremă și surpriza. Studiile au arătat că pacienții care își refulează mânia în adâncul subconștientului lor, lăsând-o neexprimată, au o rată mai mare a rigidizării vaselor de sânge, suferind de hipertensiune și de insuficiență a fluxului de sânge care ajunge la inimă.

În general, știința susține afirmația potrivit căreia emoțiile reprimăte, îndeosebi anxietatea, depresia și mânia, joacă un rol important în problemele tensiunii sanguine.

Ea susține de asemenea conexiunea dintre exprimarea emoțiilor și sănătatea plămânilor. Spre exemplu, în cadrul unui anumit studiu, mai mulți subiecți suferinzi de astm au fost învățați despre „inteligența emoțională” sau terapia lucidității, iar simptomele lor respiratorii s-au îmbunătățit spectaculos. Instructorii i-au învățat să numească emoțiile pe care le încercau, să indice scenariul care determina apariția lor și să reacționeze echilibrat în vederea liniștirii lor. Această practică a operării cu inteligența emoțională i-a ajutat pe subiecți să experimenteze mai puține atacuri de astm bronșic și să își îmbunătățească semnificativ calitatea vieții.

Studiile științifice au arătat de asemenea că echilibrul emoțional influențează sănătatea sânilor. Mai precis, ele au arătat că există o relație între îngrijirea pe termen lung a altor persoane, incapacitatea de a-ți exprima mânia și riscul de cancer la sân. Femeile care își definesc respectul de sine și identitatea feminină exclusiv prin

copiii lor sunt mai predispuse să sufere de cancer la sân.

Multe femei cu probleme la sâni (mă număr și eu printre ele) cred că îi ajută pe cei pe care îi îngrijesc dacă își țin sub control emoțiile. În realitate însă, sacrificiul nu hrănește pe nimeni din punct de vedere emoțional și le face rău sânilor. Manifestarea nesănătoasă pe termen lung a mâniei, depresiei și anxietății perturbă nivelul normal al cortizonului (hormon al stresului) și reduce capacitatea sistemului imunitar de a preveni cancerul. Un studiu a arătat că 75% dintre femeile cu cancer la sân au tendința să se sacrifice pe sine și să se ocupe de alții mai mult decât se ocupă de ele însele. În privința recuperării în urma cancerului la sân, s-a demonstrat că primirea sprijinului plin de iubire oferit de alte persoane este la fel de important ca și iubirea și afecțiunea oferite de tine.

Acum că ai aflat ce spune știința despre teoria afirmațiilor și cel de-al patrulea centru emoțional, să vedem ce putem face efectiv pentru a ne vindeca de bolile specifice acestuia.

Bolile inimii

Oamenii care suferă de boli cardiace - dureri de piept, palpitații, hipertensiune, leșin sau artere blocate - au dificultăți în a-și exprima emoțiile. Ei au o cantitate enormă de emoții refulate care de-abia așteaptă să iasă la suprafață, motiv pentru care fac uneori crize neașteptate de furie sau de frustrare, ori se retrag în izolare, într-o manieră la fel de neașteptată. Trecerea bruscă de la un calm aparent la crize pasionale îi împiedică pe acești oameni să relaționeze cu cei din jurul lor. De aceea, mulți dintre ei preferă să devină niște singuratici, decât să facă față anxietății pe care le-o induc relațiile.

Simptomele bolilor de inimă - inclusiv cele care par benigne - pot fi grave. De aceea, dacă ai astfel de simptome, cel mai bine este să consulți imediat un

medic. La fel de important este însă să îți asumi o abordare pe termen lung asupra sănătății prin schimbarea tiparelor tale mentale și comportamentale negative.

Ascultă mesajele pe care ți le transmite corpul în legătură cu emoțiile care stau la baza problemelor tale de sănătate, iar apoi schimbă aceste tipare prin folosirea afirmațiilor. La modul general, problemele cardiace au o legătură directă cu problemele emoționale pe termen lung care conduc la împietrirea inimii și la blocarea fericirii și a bucuriei de a trăi. De aceea, este foarte important să îți deschizi inima și să lași bucuria să pătrundă în ea. O afirmație foarte utilă în acest scop este: „Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu iubire bucuriei să curgă liber prin corpul și prin mintea mea, astfel încât să se manifeste în experiențele mele”. Întărirea arterelor sau ateroscleroza se datorează rezistenței interioare, rigidității mentale și refuzului de a vedea binele în viață. Dacă ai astfel de probleme, repetă afirmația: „Sunt deschis în totalitate în fața vieții și a bucuriei. Aleg să privesc viața prin ochii iubirii”. Problemele colesterolului sunt legate de teama de fericire sau de incapacitatea de a o accepta. Pentru a-ți redeschide canalele blocate ale bucuriei (direct legate de blocarea arterelor de către colesterol), afirmația recomandată este: „Aleg să iubesc viața. Toate canalele bucuriei sunt larg deschise în ființa mea. Mă simt în siguranță atunci când mă deschid pentru a primi”. Pentru rezolvarea problemelor emoționale de lungă durată asociate cu hipertensiunea, repetă afirmația: „Mă eliberez plin de bucurie de trecut. Sunt perfect împăcat”. Acestea sunt câteva din cele mai comune probleme ale inimii. Pentru alte afirmații mai specifice recomandate de Louise, îți recomand tabelul de la pagina 183.

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl faci pentru a-ți proteja sănătatea inimii este să intri în contact cu emoțiile tale și să înveți să le exprimi într-o manieră care

să te ajute să le depășești. Fii atent la ceea ce simți, dar nu-ți judeca emoțiile. Propune-ți mai degrabă să identifici cauzele lor. Prin folosirea capacității analitice și disecarea sentimentelor tale pentru a le stabili originea, tu îți conectezi emisfera cerebrală stângă, cea care rezolvă problemele, cu emisfera dreaptă care guvernează emoțiile. În acest fel, vei învăța să îți exprimi aceste emoții copleșitoare, mai întâi față de tine însuși, iar apoi și față de oamenii din jurul tău. Focalizarea asupra emoțiilor personale te va ajuta de asemenea să îți evaluezi mai bine progresele. Dacă ai probleme de natură emoțională atunci când ai de-a face cu anumiți oameni, vei observa probabil o anumită panică sau iritare care te cuprinde în preajma lor. Este foarte important să îți gestionezi corect emoțiile în astfel de situații, astfel încât să nu le lași să se acumuleze, iar apoi să explodeze în maniera cea mai neașteptată și mai inadecvată.

Două practici ideale de a lucra cu emoțiile sunt meditația și ținerea unui jurnal. Există chiar site-uri de Internet care pun la dispoziție liste ale emoțiilor. Citește aceste liste și familiarizează-te cu ele. Simpla recunoaștere și definire a acestor cuvinte te poate ajuta să îți îmbogățești vocabularul emoțional.

Dacă vei deveni capabil să te exprimi mai bine din punct de vedere emoțional, îți va fi mult mai ușor să cultivi relații, iar acest lucru este de asemenea foarte important. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a evita o viață trăită în solitudine. În acest scop, planifică-ți diferite activități care să te silească să interacționezi cu alți oameni. De pildă, propune-ți să interacționezi cu adolescenții în cadrul unei organizații de voluntariat. La fel ca și tine, acești copii încearcă să își dezvolte capacitatea de interacțiune, așa că poți învăța foarte multe de la ei, observându-le succesele și eșecurile.

Dacă vei învăța să îți identifici emoțiile și să le exprimi într-o manieră sănătoasă și constructivă, riscul de a te

îmbolnăvi de inimă va scădea considerabil. În caz contrar, frustrările, mânia, tristețea, chiar și iubirea, vor fermenta în tine și vor conduce la creșterea colesterolului, la hipertensiune și la boala cardiovasculară.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale inimii

Paul este un inginer de computere în vârstă de 47 de ani. S-a simțit întotdeauna confortabil acasă, în mijlocul familiei, și la biroul în formă de cub în care lucrează, dar dacă îi ceri să iasă din zona sa de confort pentru a participa la o petrecere sau la un alt eveniment social, devine anxios și introvertit. Talentul său natural l-a predispus către o viață în care nu trebuie să interacționeze foarte mult cu oamenii. Chiar și acasă, în mijlocul familiei sale, el își petrece cea mai mare parte a timpului în fața calculatorului.

Totul a mers bine până când copiii lui Paul au crescut și au plecat de acasă. În acest moment, soția sa și-a propus să iasă mai mult în societate și să stabilească noi legături emoționale. Paul nu a reacționat însă pozitiv, devenind mai introvertit ca oricând. În scurt timp, tensiunea sa a început să crească, iar el a început să simtă palpitații și dureri în zona pieptului. Medicii i-au diagnosticat o arteră coronară blocată în interiorul inimii.

Pentru a-l ajuta pe Paul să își creeze un plan de lungă durată pentru sănătatea inimii și vaselor sale, am început prin a-i explica cum trebuie să arate un sistem circulator sănătos.

Inima este un mușchi care trimite sângele oxigenat prin artere către toate țesuturile corpului. Dacă arterele devin blocate de colesterol și rigidizate de ateroscleroză, apare hipertensiunea, adică tensiunea ridicată a sângelui.

În marea rețea de artere a corpului se disting arterele

coronare, care hrănesc chiar mușchiul inimii. Dacă acestea se blochează din cauza cantității mari de colesterol și a aterosclerozei, inima nu mai primește suficient oxigen, și astfel apar durerile la nivelul pieptului sau angina. Dacă blocajele arteriale devin foarte ample, mușchiul inimii moare în urma unui proces numit atac de cord sau infarct de miocard.

Prima problemă a lui Paul era ateroscleroza, dar el suferea inclusiv de boala arterelor coronare. Avea o singură arteră blocată, iar durerea din piept pe care o simțea era o angină pectorală. Din fericire pentru el, nu avusese încă un atac de cord. Paul a optat pentru o cateterizare cardiacă de urgență, pentru a elimina blocajul de 90% al arterei sale coronare. Medicii i-au spus însă că dacă nu își va schimba stilul de viață, celelalte artere coronare se vor înfunda la rândul lor. Vestea bună era că multe din soluțiile existente pentru ateroscleroză - reducerea nivelului de colesterol și relaxarea pereților arteriali - tratează inclusiv boala arterelor coronare.

În ceea ce privește palpitațiile, lui Paul i s-a diagnosticat o tahicardie ventriculară, o tulburare a ritmului cardiac. În interiorul părții drepte a inimii există o rețea complexă de nervi numită nodul SA sau fibrele Purkinje, care controlează pulsul și ritmul cardiac. Dacă arterele coronare aflate în imediata apropiere se blochează, ritmul normal al inimii este perturbat și apare o aritmie, cum ar fi tahicardia sau fibrilația. În cazul de față, soluția nu era simpla deschidere a arterelor, ci vindecarea fibrelor nervoase care au generat aritmia.

Pentru a scăpa de palpitații, Paul trebuia să ia anumite medicamente, dar și să își schimbe stilul de viață. Cardiologul său i-a prescris anumite medicamente pe termen scurt, inclusiv nitroglicerina care trebuia luată sublingual (numai în cazurile în care se iveau dureri în zona pieptului), aspirină pentru copii, un blocant cu calciu numit verapamil, un beta-blocant și medicamentul

Lipitor, pentru reducerea colesterolului. El l-a avertizat pe Paul să nu folosească în niciun caz Viagra împotriva impotenței, căci acesta poate provoca ritmuri rapide și neregulate ale inimii.

Medicamentele nu erau însă suficiente. Paul trebuia să își schimbe inclusiv stilul nesănătos de viață, dacă dorea să evite progresul bolii și chiar chirurgia bypass. De aceea, primul lucru pe care l-a făcut a fost să se ocupe de anxietatea sa. În acest scop, el a apelat la un terapeut, care i-a creat un program serios de eliminare a temerilor, astfel încât să nu mai recurgă la principalul său mecanism de refulare a lor: fumatul. Paul fuma pentru a-și calma „nervii”. Programul conceput împreună cu terapeutul său includea folosirea de scurtă durată a medicamentului Klonopin și folosirea de lungă durată a exercițiilor de cultivare a lucidității și a terapiei comportamental-cognitive pentru reducerea anxietății și hipertensiunii, dar și pentru a-l ajuta să se lase de fumat.

De asemenea, era foarte important ca Paul să slăbească, știut fiind că grăsimea și colesterolul merg mână în mână. De aceea, am creat împreună cu el un program de exerciții fizice. În final, Paul a slăbit 9 kilograme practicând mersul pe bicicleta mecanică 20-30 de minute pe zi.

A apelat de asemenea la un nutriționist, care i-a recomandat suplimente cu multivitamine și antioxidanți în doză farmaceutică, ce includeau acidul folie, vitaminele B₆, B₁₂ și C, calciu, crom, cupru, zinc, seleniu și alfa-tocotrienol. Este foarte important să lucrezi cu un profesionist atunci când îți creezi un astfel de program, căci acesta își adaptează recomandările la cazul tău unic, ținând cont inclusiv de medicamentele pe care le iei. Pentru reducerea hipertensiunii, lui Paul i s-au recomandat ștevia, măceșe, păpădie și licopen.

Un supliment foarte important care i-a fost recomandat în plus față de cele de mai sus a fost

coenzima Q10. Acesta avea o importanță cu totul aparte deoarece Paul lua medicamentul statin Lipitor. Medicamentele statine (împotriva colesterolului) reduc riscul bolii cardiovasculare, dar și nivelul coenzimei Q10 din sânge. Această substanță, care este produsă în mod natural de corp, este esențială pentru buna funcționare a celulelor. De aceea, este foarte important ca rezervele epuizate să fie refăcute.

În cazul în care cardiologul lui Paul ar fi ajuns la concluzia că efectele adverse ale Lipitorului sunt prea riscante în cazul lui, el urma să îl direcționeze către o cale naturistă. Orezul din drojdie roșie⁸ este un supliment nutrițional alternativ care are efecte

⁸ **Produs chinezesc numit *hong qu mi*, în traducere literală „orez din drojdie roșie”, numit și orez roșu koji sau orez roșu fermentat. Este un orez de culoare roșie obținut prin fermentarea orezului într-o cultură de drojdie *Monascus purpureus*.**

similare cu cele ale principalelor medicamente statine. De fapt, unul din aceste medicamente, Lovastatin, este sintetizat chiar din orezul de drojdie roșie. Carotenoidul astaxantin, un antioxidant aflat în microalge, în somon, păstrăv și creveți, are de asemenea efecte statine împotriva colesterolului.

Paul a început să ia de asemenea DHA pentru stabilizarea membranelor arterelor, dar și a stării sale sufletești. Un alt supliment care i-a fost recomandat a fost acetil-L-carnitina, care protejează inima și creierul. În sfârșit, Paul a început să ia ginseng siberian pentru îmbunătățirea sănătății inimii, dar și pentru a scăpa de depresie. Cu permisiunea medicului său, el i-a făcut o vizită unui specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională, care i-a recomandat la rândul lui anumite remedii din plante pentru reducerea colesterolului și a hipertensiunii. Printre acestea se numărau: *Eucommia*, *ramulus*, *scutellariae* și *Prunella*.

Un alt tratament pe care Paul l-a luat în considerare a fost cel cu oxigen hiperbaric, care îmbunătățește stresul prelungit și hipertensiunea, dar în cele din urmă s-a

decis să renunțe la el, căci clinica ce îl administra era prea departe de el.

În timp ce își trata astfel aspectele fizice ale bolii, Paul a lucrat inclusiv pentru schimbarea convingerilor și comportamentelor care stăteau la baza acesteia. În acest scop, el a început să repete afirmațiile de ordin general pentru sănătatea inimii: „Inima mea bate în ritmul iubirii”; pentru problemele inimii: „Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu iubire bucuriei să curgă liber prin corpul și prin mintea mea, astfel încât să se manifeste în experiențele mele”; pentru sănătatea arterelor: „Sunt plin de bucurie. Aceasta curge prin mine odată cu fiecare bătaie a inimii mele”; și pentru anxietate: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”. Și-a propus de asemenea să învețe mai multe despre emoții. În acest scop, a studiat listele cu emoții de pe Internet și a început să își exprime din ce în ce mai mult, încetul cu încetul, nevoile emoționale în fața celor apropiați. Ori de câte ori se simțea copleșit de o emoție, el era capabil să se oprească și să o examineze lucid, fără să aștepte ca ea să explodeze.

Prin schimbarea gândurilor și acțiunilor sale, Paul a reușit să își creeze un viitor sigur și fericit alături de cei dragi. A învățat să își exprime emoțiile și să le recepteze pe cele ale celor din jur.

Bolile de plămâni

Oamenii care au probleme respiratorii sau la nivelul plămânilor precum bronșita, pneumonia, tușea, astmul sau guturaiul alergic nu reușesc să se integreze bine în procesul vieții din cauza valului de emoții care îi asaltează în permanență. Sensibilitatea lor emoțională este atât de mare încât pot ajunge într-o singură clipă de la starea cea mai exaltată de spirit, pe fundul prăpastiei, emoțiile lor fiind profund afectate de tot ceea ce se întâmplă în jurul lor. Spre deosebire de cei care au

probleme cu inima, cei care au probleme cu plămânii sunt *prea* scufundați în emoțiile lor, ajungând astfel la o stare de suprasaturație. De aceea, ei nu sunt capabili să se simtă confortabil în societate și în relațiile lor fără a fi copleșiți.

Așadar, ce poți face pentru a scăpa de tuse, strănuturi și guturai, dacă te confrunți cu astfel de probleme? Mai întâi de toate, la fel ca în cazul tuturor problemelor acute, trebuie să apelezi la un medic. Nu trebuie să uiți însă nici de mesajele subtile ale corpului tău referitoare la starea sănătății.

Problemele respiratorii îți arată că trebuie să îți analizezi capacitatea de a-ți gestiona emoțiile în timpul interacțiunilor de zi cu zi cu oamenii pe care îi iubești și la care ții. Dacă ești prea deschis în fața emoțiilor lor, de pildă în fața mâniei, iritabilității sau tristeții, vei fi predispus către atacuri de astm, răceală, gripă și alte probleme respiratorii.

Pentru a schimba această predispoziție, tu trebuie să îți schimbi tiparele mentale negative care o creează și pe care le-ai cultivat prea mult timp. Afirmatiile recomandate de Louise pentru tratarea problemelor plămânilor se adresează în primul rând temerilor asociate cu integrarea în viață și cu trăirea plină a acesteia. În această direcție, o afirmație ideală pentru combaterea gripelor și răcelilor este: „Sunt în siguranță. Îmi iubesc viața”. Tușea exprimă dorința de a „lătra” la lume: „*Alo! Priviți-mă! Ascultați-mă!*” De aceea, în cazul tusei măgărești Louise recomandă afirmația vindecătoare: „Sunt remarcat și apreciat de ceilalți în modul cel mai pozitiv cu putință. Sunt iubit”.

Problemele plămânilor - cum ar fi pneumonia, emfizemul și boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) - sunt asociate cu depresia, durerea sufletească și teama datorate neintegrării depline în fluxul vieții și de convingerea că nu meriți să te bucuri de viață. De aceea, contracararea acestor convingeri presupune

lucrul cu afirmația: „Am capacitatea de a integra întreaga viață. Îmi trăiesc din plin și cu iubire viața”. Bolile plămânilor sunt frecvente în rândul oamenilor care au emoții intense, dar care nu știu cum să le gestioneze. În cazul emfizemului, oamenii nu numai că nu își trăiesc din plin viața, dar ar prefera chiar să nu respire deloc, dacă s-ar putea. De aceea, ei ar trebui să repete cu voce tare: „Este dreptul meu prin naștere să trăiesc plinar și liber. Iubesc viața. Mă iubesc și mă prețuiesc pe mine însumi. Viața mă iubește. Sunt în siguranță”. Pneumonia este asociată cu sentimentul de disperare, de oboseală în fața vieții și cu rănilor emoționale care nu se pot vindeca. Pentru a-ți vindeca aceste răni vechi, repetă afirmația: „Accept liber ideile divine care respiră inteligența Vieții. Mă detașez de trecut”.

Astmul reprezintă o incapacitate respiratorie asociată cu sufocarea și cu reprimarea. Dacă suferi de astm și te simți sufocat, meditează asupra cuvintelor: „Mă simt în siguranță să preiau controlul asupra vieții mele. Aleg să fiu liber”. Pentru a afla și alte afirmații pe care le recomandă Louise, caută-ți afecțiunea specifică de care suferi în tabelul de la pagina 241.

Gândurile și comportamentele tale negative vor începe să se schimbe de îndată ce te vei obișnui cu acest mod nou de a gândi prin folosirea intensivă a afirmațiilor vindecătoare. Această obișnuință este puternică, așa că merită să nu renunți la ea. Vechile tipare s-au format și s-au dezvoltat în ani de zile; de aceea, renunțarea la ele nu se va produce peste noapte. Noi îți garantăm însă că poți reuși.

Oamenii care au probleme respiratorii trebuie să învețe să își controleze emoțiile, astfel încât să nu mai fie copleșiți de ele. Trebuie de asemenea să nu mai fie atât de sensibili la emoțiile celorlalți. Deși poate părea paradoxal, una din modalitățile de a face acest lucru constă în a-ți crea o relație diferită cu emoțiile tale. Practicile de genul meditației te ajută să îți calmezi

mintea. Ele te pot ajuta să îți crezi o relație mai stabilă cu sentimentele tale, resetându-ți în același timp creierul astfel încât să îți poți controla mai ușor emoțiile, fără să mai reacționezi atât de extrem în prezența lor.

O altă practică utilă pentru normalizarea efectelor emoțiilor puternice este crearea unei structuri capabile să le oprească. Analizează-ți izbucnirile emoționale din trecut și încearcă să înțelegi ce s-a întâmplat atunci. Ce anume a declanșat acel val de emoții? Cum te-ai simțit înaintea lui? Care a fost punctul culminant? Dacă vei reuși să identifici factorii care îți declanșează aceste emoții și reacțiile corpului tău în fața lor, vei învăța să le previi pe viitor, fără să le mai lași să izbucnească. Acest lucru nu se va produce de la sine la început, dar dacă îl vei cultiva, se va întâmpla. De îndată ce recunoști indiciile care îți semnalează apropierea unei crize emoționale, încearcă să reacționezi într-o manieră mai constructivă. Ia o pauză. Părăsește locul situației care se încinge sau detașează-te mental de ea, astfel încât emoțiile tale să aibă timp să se liniștească. Dacă vei cultiva luciditatea și tiparele mentale pozitive printr-o practică zilnică, momentele în care va trebui să te detașezi de emoțiile tale prea intense vor deveni din ce în ce mai rare.

Aceste acțiuni și aceste afirmații te vor ajuta să îți echilibrezi considerabil viața emoțională. Dacă dorești să te bucuri de plămâni sănătoși, va trebui să înveți să îți exprimi emoțiile într-o manieră mai calmă și mai controlată. Este foarte posibil să îți păstrezi calmul și controlul, și în același timp să te bucuri plenar de viață. Învăță să îți echilibrezi emoțiile cu nevoile partenerilor importanți din viața ta, și astfel starea de sănătate a celui de-al patrulea centru emoțional se va îmbunătăți încetul cu încetul.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale plămânilor

Clienta mea, Mary, în vârstă de 60 de ani, se descrie ca „o veritabilă tornadă de emoții umane”. A fost întotdeauna foarte slabă, iar starea ei emoțională a depins de când se știe de statutul relației sale, de numărul banilor din cont și chiar de vremea de afară. Mary povestește că poate să râdă într-un moment și să plângă în următorul.

Pasională în momentele ei bune și fragilă în cele rele, Mary nu face niciodată nimic pe jumătate, lucru valabil inclusiv pentru emoțiile pe care le simte. Schimbările dramatice ale stărilor ei emoționale sunt epuizante pentru prietenii ei, care nu știu niciodată la ce să se aștepte de la ea, căci de fiecare dată pare să trăiască o dramă nouă. Mary a început să facă psihoterapie pentru a afla de ce are un control atât de slab asupra emoțiilor sale. Cu această ocazie, a aflat de la un specialist că suferă de sindromul bipolar II (o formă mai puțin maniacală a sindromului bipolar) și de la altul că suferă de o tulburare de personalitate borderline. Nici diagnosticile și nici tratamentele aplicate nu au ajutat-o pe Mary să își mențină relații stabile sau să își păstreze slujbele.

Mary a suferit de astm încă din perioada pubertății și a observat că starea ei s-a înrăutățit de când a început să ia steroizi pentru a-și trata episoadele respiratorii cele mai severe. Spre sfârșitul adolescenței, deși știa că nu îi face bine la plămâni, s-a apucat de fumat, căci părea să fie unicul lucru care o ajuta să își calmeze stările emoționale. După o despărțire mai dificilă ca de obicei de unul din iubiții săi, a început să fumeze mai mult. Într-o seară nu se mai putea opri din tuse, așa că a ajuns la spitalul de urgență. Medicul care a tratat-o a avertizat-o că trebuie să se lase de fumat, căci se afla în faza de început a unui emfizem, o boală pulmonară obstructivă cronică (BPOC).

Când a ajuns la mine, Mary avea două probleme medicale: stările emoționale excesive și plămânii, dar

trebuia să înceapă prin a-și trata emoțiile dacă dorea să își vindece plămâni.

Ea dorea să știe care este diagnosticul real al problemei sale. Era o depresie severă? Sindromul bipolar II? Tulburare de personalitate borderline? Psihiatria modernă a creat multe terapii pentru a ușura suferințele emoționale, dar spre deosebire de alte specialități medicale, nu utilizează analizele sângelui, scanările CT și MRI sau alte teste obiective pentru a pune diagnostice definitive. Psihiatrii, psihologii și ceilalți terapeuți analizează simptomele pacienților lor și încearcă să le găsească echivalentul în DSM-V, ghidul diagnosticelor psihiatrice. Aceste diagnostice nu pot fi însă susținute sau contestate prin date de laborator.

Mary a primit trei diagnostice de la trei specialiști diferiți în psihiatrie, dar ceea ce conta era ca stările ei emoționale să fie tratate corespunzător.

În cele din urmă, ea a început tratamentul cu o echipă de psihiatri care susțineau această perspectivă, fără să țină cont prea tare de diagnosticul pus. Principala lor preocupare era să pună la punct un plan cu obiective terapeutice clare. Cu ajutorul consilierului ei, Mary a făcut o listă a simptomelor ei emoționale. Iată care erau acestea:

- Avea stări emoționale instabile în fiecare zi.
- Stările ei depindeau de ceea ce se întâmpla în jurul ei, indiferent dacă era vorba de felul în care îi stătea părul, traficul aglomerat sau indispoziția șefului (psihiatria numește acest lucru instabilitate afectivă).
- Avea probleme cu alimentația, somn în exces, stări de oboseală, o prețuire de sine redusă, o putere de concentrare slabă și o lipsă de speranță (simptome care sunt descrise ca o depresie moderată sau distimie).
- Avea momente de impulsivitate, inclusiv episoade de

furie. În două rânduri și-a lovit partenerul în urma unor astfel de crize.

- S-a dovedit că majoritatea antidepresivelor nu aveau efect asupra simptomelor sale.
- A avut momente în care, după o despărțire abruptă, și-a dorit să se sinucidă, dar aceste emoții au trecut rapid (condiție numită: gânduri suicidale trecătoare).

Echipa de specialiști care o tratau pe Mary au pus-o să urmeze un curs de antrenament al capacității emoționale numit terapie behavioristă dialectică (TBD). Bazat pe budismul tibetan și pe cultivarea lucidității, TBD a ajutat-o pe Mary să învețe anumite tehnici de stabilizare a stărilor ei emoționale și de ordonare a activităților ei zilnice astfel încât să fie mai puțin predispusă să mănânce și să doarmă în exces. Ea a învățat de asemenea să își transforme furia și să își gestioneze mai bine gândurile suicidale prin analize ale crizelor în lanț. Cu această ocazie, ea a învățat să dividă crizele aparent copleșitoare în părți componente mai ușor de înțeles, să identifice emoțiile asociate cu fiecare etapă și să se calmeze pas cu pas. Pentru a se familiariza cu aceste metode extrem de eficiente, ea a participat la două ore de curs săptămânal și la ședințe de consiliere individuală de o oră.

Pentru a o ajuta să își controleze și mai bine stările emoționale, psihiatrul i-a prescris și anumite medicamente în doze minime menite să îi stabilizeze aceste stări. Astfel, Mary a luat Topamax, un stabilizator al stărilor emoționale, și antidepresivul Wellbutrin XL, care a ajutat-o să își reducă oboseala și problemele de concentrare.

După ce am ajutat-o cu toate aceste probleme, am asistat-o pe Mary să își rezolve problemele de sănătate ale plămânilor.

În cazurile de astm, traheea și bronhiile devin extrem

de „iritabile” din mai multe motive: alergii, efectele secundare ale medicamentelor, stările emoționale, anxietatea, și desigur, fumul de țigară. Ori de câte ori simțea că se sufocă, tușea sau nu mai avea aer, Mary folosea inhalatorul clasic cu stimulentele Albuterol sau Ventolin. Când s-a dovedit că această ușurare de moment nu durează, medicii au adăugat la stimulentele din inhalator și un steroid care neutralizează reacția alergică/autoimună care stă la baza crizei de astm. Mary a încercat mai multe astfel de inhalatoare - cu Advair, Pulmicort sau Flovent - dar uneori nici chiar acestea nu îi erau suficiente.

De aceea, avea lângă pat un aparat similar inhalatoarelor, dar cu acțiune de lungă durată, numit nebulizator, care proiecta medicamentele mai profund de-a lungul traseului respirator. În timpul celor mai dificile episoade, Mary lua steroizi pe cale orală pentru a stinge focul alergic din corpul ei, dar, așa cum avea să afle pe pielea ei, aceste medicamente au efecte secundare puternice, printre care instabilitatea emoțională, iritabilitatea, osteoporoza și câștigul în greutate. În scurt timp, Mary a început să ia inhibitori ai leucotrinelor precum Singulair, care o ajutau în cazul crizelor de astm prin neutralizarea unui alt aspect al sistemului ei imunitar. Deși aceste medicamente au efecte secundare, ele i-au salvat practic viața, căci la acea vreme nu avea alte opțiuni.

De îndată ce a început să folosească luciditatea și afirmațiile pe lângă medicamente, Mary a reușit să își calmeze mult mai bine anxietatea și a renunțat la fumat, fapt care i-a alinat în mare măsură crizele de astm și problemele respiratorii.

Ea a continuat să îi facă vizite lunare, iar mai târziu anuale, specialistului ei în boli de plămâni. A apelat de asemenea la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională, care a ajutat-o să respire mai ușor oferindu-i o varietate de plante medicinale, inclusiv

extract de respiryn, Crocody Smooth Tea, Andographis și remediul îngrijirea Bronhiilor.

După ce a terminat cursul de TBD, Mary a continuat să practice exercițiile de luciditate, dar și repetarea afirmațiilor pentru sănătatea de ordin general a plămânilor: „Integrez viața în mod echilibrat”; pentru problemele plămânilor: „Am capacitatea de a integra întreaga viață. Îmi trăiesc plenar și cu iubire viața”; pentru emfizem: „Este dreptul meu prin naștere să trăiesc plenar și liber. Iubesc viața. Mă iubesc și mă prețuiesc pe mine însumi. Viața mă iubește. Sunt în siguranță”; pentru bolile respiratorii: „Sunt în siguranță. Îmi iubesc viața”; pentru BPOC: „Am capacitatea de a integra întreaga viață. Îmi trăiesc plenar și cu iubire viața”; și pentru problemele respiratorii: „Este dreptul meu prin naștere să trăiesc plenar și liber. Merit să fiu iubită. Aleg acum să-mi trăiesc viața din plin”.

Așadar, Mary și-a schimbat stilul de viață, și-a tratat anxietatea și convingerile negative, reușind în final să își creeze o viață fără durerea provocată de problemele respiratorii.

Problemele sânilor

Femeile (dar și bărbații) care au probleme cu sânii, de pildă chisturi, noduli, sensibilitate (mastită) sau chiar cancer, sunt foarte afective și mămoase, devenind uneori insuportabile. Aceste persoane se simt mult mai confortabil atunci când rezolvă problemele altora decât atunci când trebuie să își rezolve propriile probleme. Pentru a-și menține cu orice preț relațiile stabile, ele își ascund propriile emoții, în cazurile extreme, nu se plâng niciodată, părând fericite în orice circumstanțe.

Dacă ai o natură afectivă, este greu să nu te ocupi de oamenii pe care îi iubești. Eu nu spun că trebuie să renunți să mai fii o ființă umană implicată și plină de iubire, dar trebuie să analizezi de ce ești atât de obsedat de ceilalți și atât de puțin preocupat de tine însuși.

Trebuie de asemenea să examinezi cum îi îngrijești pe ceilalți și să găsești modalități mai puțin solicitante de îngrijire. Cum poți proceda așadar pentru a aduce mai mult echilibru în viața ta?

La fel ca întotdeauna, dacă ai o problemă acută, cum ar fi un nodul sau dureri la nivelul sânilor, mai ales dacă ai o rudă apropiată care a avut cancer la sân, trebuie să te duci imediat la doctor. În paralel, trebuie să te focalizezi însă inclusiv asupra sănătății pe termen lung a sânilor, ceea ce înseamnă că trebuie să schimbi tiparul gândurilor și comportamentelor care îți stresează corpul.

Să vedem ce spune în această privință sistemul afirmațiilor creat de Louise. Potrivit acestui sistem, sânii sunt asociați cu sentimentele materne și cu dorința de îngrijire. Această dorință trebuie să fie însă echilibrată. Nu este suficient să îi îngrijești pe alții; trebuie să te ocupi și de tine. O afirmație ideală de ordin general care îți poate reaminti de această necesitate sună astfel: „Accept și ofer îngrijire într-o stare de echilibru perfect”. La un nivel mai specific, problemele sânilor sunt asociate cu refuzul de a te îngriji pe tine însuși pentru că pui nevoile altora pe primul loc. Pentru a corecta acest dezechilibru, repetă afirmația: „Sunt important. Contez. Mă îngrijesc plin de iubire și de bucurie pe mine însumi. Le acord celorlalți libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toții liberi și în siguranță”.

Unul din aspectele echilibrului la nivelul celui de-al patrulea centru emoțional este exprimarea gândurilor subconștiente. Poate că nu ai probleme să te confrunți cu exaltările și depresiile emoționale ale altor persoane, dar nu trebuie să îți neglijezi nici propriile emoții negative precum teama, tristețea, dezamăgirea, depresia, mânia și disperarea. Cum poți învăța să îți exprimi aceste emoții? Începe cu pași mici. Acum că ai aflat că exprimarea emoțiilor tale (deopotrivă a celor pozitive și a celor negative) îți poate salva viața, poți începe în sfârșit să dăruiești bucată cu bucată zidul stoicismului emoțional

pe care ți l-ai construit singur, începând chiar de acum. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a-ți evalua sentimentele față de oamenii din viața ta care nu se sfiesc să își arate durerea sau tristețea, iar apoi în a-ți scoate la lumină propriile emoții de acest fel.

Foarte mulți oameni au dificultăți serioase cu primul pas. Evaluarea sentimentelor față de ceilalți oameni te poate ajuta însă să îți înțelegi mai bine relațiile. Cu siguranță, oamenii nu te simpatizează pentru că afișezi tot timpul o față fericită, ci pentru că ești cel care ești. Ei te acceptă pentru că ești om. Atunci când un prieten trece printr-o dezamăgire, tu îți dorești să îl ajuți. Cu siguranță, și alții doresc să facă același lucru pentru tine. Atunci când altcineva face o criză de furie dintr-un motiv bine determinat, îi tolerezi atitudinea și chiar i-o scuzi, căci îl înțelegi. Ar fi greșit să pornești de la premisa că prietenii tăi ar proceda la fel dacă ți-ai manifesta mânia sau frustrarea? Te asigur că prietenii tăi nu vor renunța la tine dacă nu vei mai afișa întotdeauna o față veselă, indiferent de ceea ce simți în realitate. De fapt, dacă te vei deschide și dacă îți vei exprima emoțiile, relațiile tale vor deveni mai profunde și mai solide.

Cât despre scoaterea la lumină a emoțiilor tale, cel mai bine este să apelezi la un prieten sau la un terapeut în preajma căruia să te simți în siguranță cât timp înveți să îți exprimi negativitatea. Spune-i prietenului tău că dorești să faci acest lucru în scop terapeutic și roagă-l să te ajute. Dacă vei învăța să vorbești deschis despre tristețea, mânia și dezamăgirea ta într-un astfel de context intim, te vei simți mult mai confortabil atunci când vei exprima aceste emoții în societate.

Și nu uita: exprimarea emoțiilor negative nu înseamnă cultivarea unei atitudini negative. Cu siguranță, nu o să te transformi într-un cârcotaș nesuferit dacă vei învăța să discuți ce te nemulțumește cu cei din jurul tău.

De aceea, lucrează cu această afirmație și încorporează-o în viața ta: „îmi exprim deschis și cu tact

toate emoțiile". Dă glas emoțiilor tale și bucură-te de o sănătate mai bună la nivelul celui de-al patrulea centru emoțional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sânilor

Atunci când a venit la mine, Nina era o femeie în vârstă de 33 de ani și era cunoscută ca mama tuturor celor care aveau nevoie de ea. Prietenii ei puteau conta pe ajutorul ei ori de câte ori aveau oaspeți neașteptați, sau pe un desert delicios pregătit de ea ori de câte ori treceau prin momente grele. Nina nu îi ajuta însă doar pe cei apropiați. Făcea muncă de voluntariat la azilurile pentru săraci, consilia copiii și femeile care aveau probleme și predă limba engleză în centrele pentru imigranți. Indiferent de situația cu care se confrunta, Nina avea întotdeauna o atitudine pozitivă și consolatoare.

Cu mult timp înainte de apariția mas-mediei sociale, Nina reușea să rămână în contact cu toți prietenii ei, inclusiv cu cei din copilărie. Peste toate, era măritată și avea patru copii. Oamenii se minunau cum reușea să jongleze cu toate aspectele vieții sale, aparent fără niciun efort. Viața ei a continuat astfel până într-o zi, când medicul personal i-a găsit Ninei un nodul la sân și i-a diagnosticat un chist fibros benign.

Această boală nu este totuna cu cancerul la sân, ci constă în întărirea țesuturilor sânilor în anumite zone. Mulți oameni cred că nici măcar nu este vorba de o boală. Totuși, Nina a început să își facă griji. Mama ei murise de cancer la sân. De aceea, a venit la mine și m-a rugat să o ajut să își refacă sănătatea sânilor.

Primul lucru pe care l-am făcut a fost să o pun să citească lucrarea bunei mele prietene și colege Christiane Northrup, *Corpul femeii, înțelepciunea femeii*, care conține o întreagă secțiune dedicată sănătății sânilor. Am ajutat-o apoi să își creeze un program

specific pentru problemele sale.

În acest scop, am discutat cu Nina despre tendința ei naturală de a fi o mamă universală pentru toată lumea. Nodului din sânul ei era un indiciu limpede că viața ei era dezechilibrată. Corpul ei i-a transmis pe această cale intuitivă că a sosit timpul să se ocupe mai mult de ea și mai puțin de ceilalți. Stilul de viață al Ninei îi suprasolicită glandele suprarenale și conduce la un dezechilibru hormonal generat de secreția excesivă de estrogen. Acest hormon este recunoscut pentru stimularea excesivă a celulelor, inclusiv a celor canceroase.

Una din primele schimbări pe care Nina trebuia să le introducă în viața ei se referea la dieta alimentară. În acest scop, trebuia să reducă la minim cantitatea de grăsimi de origine animală pe care le consuma, deoarece se crede că acestea sunt asociate cu creșterea estrogenului secretat de corp. Mai mult, ea a trecut la o dietă bogată în fibre, pentru a-și ajuta corpul să elimine estrogenul în surplus prin colon. Printre alimentele recomandate în această direcție se numărau broccoli, varza de Bruxelles și frunzoasele verde-închis la culoare (spanac, etc.), care modifică modalitatea de metabolizare a estrogenului de către organism prin intermediul indol-3-carbinolului.

Dieta Ninei trebuia să o ajute inclusiv să slăbească. De aceea, pe lângă schimbările alimentare menite să îi reducă producția de estrogen, i-am recomandat să consume proteine sănătoase (cum ar fi cele din crustacee, carnea de pui și produsele lactate cu conținut redus de grăsimi). Trebuia de asemenea să consume un mic dejun și un prânz cât mai sățioase, urmate de o cină frugală, fără carbohidrați. În sfârșit, i-am limitat dreptul de a bea alcool la un singur pahar pe zi.

Tot pentru a o ajuta să slăbească, am pus-o să se înscrie la un program de gimnastică aerobică de 30 de minute, de 5-6 ori pe săptămână. La acesta s-a adăugat

un program alternativ de bicicletă eliptică și staționară la sala de gimnastică și plimbări prelungite pe malul lacului de lângă casă.

I-am mai recomandat antioxidanții seleniu și coenzima Q10, care promovează funcționarea sănătoasă a celulelor și previn cancerul la sân.

Peste toate, Nina trebuia să își trateze într-o manieră agresivă depresia și să învețe cum să își exprime liber sentimentele negative. În acest scop, ea a început să țină un jurnal și a apelat la un terapeut specializat în durerea sufletească. În plus, și-a rugat cea mai bună prietenă să o ajute să își exprime deschis emoțiile negative.

Pentru a corecta dezechilibrul dintre înclinația ei de a-i îngriji pe ceilalți și satisfacerea propriilor nevoi, Nina a început să lucreze cu afirmațiile pentru sănătatea sânilor: „Accept și ofer îngrijire într-o stare de echilibru perfect”; pentru problemele sânilor: „Sunt importantă. Contez. Mă îngrijesc plină de iubire și de bucurie pe mine însămi. Le acord celorlalți libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toții liberi și în siguranță”; și pentru depresie: „Îmi depășesc acum temerile și limitările induse de alți oameni, și îmi creez propria mea viață”

După ce și-a schimbat convingerile și stilul de viață, Nina a reușit să slăbească 9 kilograme, iar la ora actuală se ocupă inclusiv de nevoile sale, nu doar de ale celorlalți, exprimându-și liber emoțiile (și nu vorbesc doar de cele fericite).

Totul este bine la nivelul celui de-al patrulea centru emoțional

Este important să înțelegi că în ceea ce privește sănătatea inimii, sânilor și plămânilor, omul nu poate depinde exclusiv de medicamente sau de suplimente nutriționale și plante medicinale. De bună seamă, problemele acute trebuie tratate pe cale medicală și sub supravegherea unui doctor, dar pentru crearea unei stări de sănătate pe termen lung la nivelul celui de-al patrulea

centru emoțional, sfatul meu este să te focalizezi asupra echilibrării nevoilor personale cu cele ale celorlalți oameni din viața ta.

Ești puternic din punct de vedere emoțional. Totul este bine.

Capitolul 8

Un subiect de discuție

Al cincilea centru emoțional:
gura, gâtul și tiroida

Starea de sănătate a celui de-al cincilea centru emoțional depinde de cât de bine știi să comunici. Dacă ai probleme de comunicare, fiindu-ți greu să îi asculți pe ceilalți sau să te exprimi pe înțelesul lor, înseamnă că ești predispus către probleme de sănătate la nivelul gurii, gâtului și glandei tiroide. Secretul sănătății la nivelul celui de-al cincilea centru emoțional este găsirea unui echilibru între comunicare și interacțiunile tale de zi cu zi.

Nu uita însă: comunicarea este un bulevard cu dublu sens. Ea presupune nu doar să vorbești, ci și să asculți (sau invers). O comunicare eficientă înseamnă să auzi, dar și să te faci auzit, să îți exprimi punctul de vedere, dar și să ții cont de cunoașterea și de opiniile celorlalți, modificându-ți acțiunile în consecință.

Zonele corpului afectate de proasta comunicare depind de tiparele mentale și comportamentale care au stat la baza problemelor. Există trei probleme de comunicare care conduc frecvent la apariția bolilor la nivelul acestui centru emoțional. Problemele de sănătate ale gurii - inclusiv ale dinților, maxilarelor și gingiilor -

apar adeseori la oamenii care nu reușesc să-și exprime și să își gestioneze dezamăgirile personale. Problemele gâtului apar la cei care, chiar dacă în mod obișnuit nu au probleme cu comunicarea, atunci când nu reușesc să controleze rezultatul unei situații devin inflexibili și frustrați. În sfârșit, oamenii care au probleme cu tiroida sunt adeseori foarte intuitivi, dar nu reușesc să comunice ceea ce înțeleg, fie pentru că nu sunt împăcați în sinea lor, fie pentru că sunt prea dornici să câștige aprobarea celorlalți. Vom discuta amănunțit despre toate aceste probleme când vom aborda individual părțile corporale. Până atunci, nu uita însă: dacă ai probleme cu glanda tiroidă, maxilarele, ceafa, gâtul sau gura, înseamnă că organismul tău îți transmite pe această cale intuitivă că a sosit timpul să îți examinezi capacitatea de comunicare.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al cincilea centru emoțional

Potrivit teoriei afirmațiilor creată de Louise Hay, starea de sănătate a gâtului, maxilarelor, tiroidei și gurii depinde de capacitatea omului de a da glas sentimentelor sale. Mai exact, problemele gâtului sunt asociate cu incapacitatea de a-ți spune părerea și cu senzația de sufocare la nivel creator, în timp ce abcesul peritonsilar (sau periamigdalian - o infecție la nivelul gâtului care se manifestă lângă amigdale) este asociat cu convingerea fermă că nu-ți poți spune opinia sau că nu poți cere lucrurile de care ai nevoie. În general, „nodul în gât” este asociat cu teama de exprimare.

În partea din spate a gâtului, problemele cefei sunt asociate cu opiniile foarte rigide și cu îngustimea mentală. Refuzul de a accepta punctul de vedere al unei alte persoane poate conduce la blocarea cefei și la alte probleme cervicale.

Potrivit teoriei afirmațiilor, bolile tiroidei au tendința să apară atunci când oamenii se simt umiliți și când nu încearcă să facă ceea ce își doresc. Incapacitatea de a-ți

exprima voința te face susceptibil la hipotiroidie. Oamenii care se simt „puși la zid” și fără nici o speranță au un risc foarte ridicat de a suferi de această boală.

Ce spune știința medicală în legătură cu conexiunea minte-corp manifestată la nivelul celui de-al cincilea centru emoțional și cu bolile gâtului, tiroidei și gurii?

Tiroida, una dintre cele mai mari glande endocrine, reacționează foarte ușor la toți ceilalți hormoni, fiind extrem de sensibilă la capacitatea omului de a comunica.

În general, femeile au mult mai frecvent probleme cu tiroida decât bărbații, îndeosebi după menopauză. Studiile care și-au propus să afle de ce vorbesc despre diferența dintre biologia celor două sexe. Dat fiind că problemele tiroidei încep să apară la vârsta pubertății - când corpul este inundat cu testosteron, estrogen și progesteron - și cunosc un nou val atunci când nivelul hormonal al femeilor scade foarte mult în urma menopauzei, oamenii de știință au tras concluzia că aceste fluctuații ale hormonilor se corelează cu funcția tiroidei.

Hormonii nu pot explica totuși în totalitate ratele diferite ale problemelor cu tiroida dintre cele două sexe. La modul general, bărbații au un nivel mult mai ridicat de testosteron, care îi predispune (biologic și social) către o tendință mult mai intensă de a se afirma, îndeosebi la nivel verbal, datorită unei încrederi în sine sporite, uneori chiar la limita agresivității. Incapacitatea de a-ți spune punctul de vedere predispune automat către boli ale glandei tiroide. Înainte să treacă de menopauză, femeile au un nivel mai înalt de estrogen și de progesteron în corp. Există însă și alți factori de influență. Acești hormoni, combinați cu tendința creierului feminin de a amesteca emoțiile cu limbajul, conduc către o mai mare introspecție. Femeile care nu au ajuns încă la menopauză tind să fie mai puțin agresive și impulsive atunci când comunică, ceea ce înseamnă că preferă de multe ori să nu spună ce au de spus, în efortul

de a-și păstra relațiile și legăturile de familie. Acest stil de comunicare risipește adeseori situațiile tensionate, dar nu corespunde întotdeauna nevoilor femeilor implicate, ceea ce explică de ce problemele cu tiroida pot apărea de la vârste foarte fragede în cazul acestora.

Stilul de comunicare al femeilor și predispoziția lor către problemele tiroidei se modifică fundamental după menopauză. Numărul femeilor aflate la menopauză care au probleme cu tiroida este mai mare decât cel al femeilor tinere, dar și decât numărul bărbaților (de orice vârstă). Atunci când femeile ajung la menopauză, raportul dintre estrogenul, progesteronul și testosteronul secretate de corpul lor se schimbă. Nivelul primilor doi hormoni se reduce, iar cel al testosteronului crește. În acest moment, femeile devin mai impulsive și mai puțin reflexive, iar noul stil de a comunica le conduce adeseori la probleme relaționale sau cu familia. Simultan, incidența problemelor cu glanda tiroidă crește exponențial. Femeile devin biologic predispuse să se afirme într-o mai mare măsură prin reacțiile și acțiunile lor după menopauză. Indiferent dacă ești incapabil să declari lucrurile de care ai nevoie sau dacă îți exprimi inefficient dorințele, această incapacitate de a comunica eficient conduce automat la probleme cu glanda tiroidă. Dacă nu te poți exprima în mod eficace, dacă te simți pus la zid sau dacă te certți tot timpul, riști într-o măsură mult mai mare să ai probleme cu tiroida.

Alte studii au stabilit că există o conexiune între personalitatea supusă și incapacitatea de a-ți susține opiniile, pe de o parte, și boala glandei tiroide pe de altă parte. Îndeosebi cei care au experimentat traume în trecut și care integrează greu dinamica puterii în relațiile lor ulterioare au tendința de a avea astfel de probleme. Experiențele din trecut îi condiționează să fie supuși, excesiv de maleabili și incapabili să își spună punctul de vedere. Ei nu au niciodată nimic de spus în ceea ce privește propria lor viață și le lipsește dorința de

a fi independenți.

La nivelul general al gâtului observăm aceeași corelare între comunicare și sănătate. Nodul în gât atunci când nu știi ce să spui este cauzat de contracția mușchilor gâtului, în cazurile extreme, anxietatea și teama sunt resimțite la nivelul mușchilor verticali ai gâtului, dând senzația de nod. Acest lucru li se întâmplă îndeosebi celor introvertiți, anxioși și care își reprimă comunicarea.

Sănătatea gurii și maxilarelor este și ea asociată cu capacitatea sănătoasă de a comunica și de a-ți exprima cu glas tare nevoile. S-a demonstrat că această capacitate, inclusiv găsirea modalităților de a gestiona factorii de stres din viață, reduc riscul de boală parodontală. Oamenii care au afecțiuni ale gingiilor au inclusiv prea mult cortizon și prea multe beta-endorfine în corp (indicatori biochimici ai stresului).

De aceea, dacă dorești să te bucuri de o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al cincilea centru emoțional, lucrează pentru o mai bună comunicare (exprimare verbală/ ascultare).

Problemele de sănătate ale gurii

Oamenii care sunt predispuși să facă frecvent afecțiuni în zona gurii - de pildă carii dentare, gingii care sângerează, dureri la nivelul maxilarelor sau boala încheieturii temporale mandibulare (TMJ) - au dificultăți cu diferitele aspecte ale procesului de comunicare. Ei au aceste probleme tocmai pentru că nu știu să vorbească despre dezamăgirile lor emoționale, astfel încât să și le rezolve mai ușor. Atunci când se simt confortabil, acești oameni vorbesc fără probleme, dar ei refuză să discute despre lucrurile care îi deranjează în relațiile lor intime. Astfel de conversații în care ar trebui să spună ce au de spus îi stânjenesc sau le rănesc mândria. Dacă se află într-o situație neconfortabilă sau care nu le place, ei devin adeseori distanți și tăcuți, preferând chiar să se

izoleze complet. Toate problemele de sănătate la nivelul gurii sunt asociate cu incapacitatea de a comunica eficient nevoile și dezamăgirile personale.

Dacă ai probleme de sănătate la nivelul gurii și al maxilarelor, este important să consulți un medic sau un stomatolog, dar în același timp trebuie să reflectezi la procesele mentale și la comportamentul tău care a condus la aceste probleme. Trebuie să asculți mesajele intuitive ale corpului tău și să le dai curs. În caz contrar, riști ca bolile să recidiveze.

Sănătatea gurii este direct legată de procesul comunicării, de acceptarea ideilor noi și de hrană. Comunicarea este adeseori blocată atunci când ești furios sau plin de resentimente. În astfel de cazuri ești mai puțin predispus să te deschizi în fața opiniilor altor persoane și iei decizii incorecte, care se traduc la nivel fiziologic prin probleme dentare. Din fericire, poți inversa această indecizie și îți poți crea niște dinți puternici și sănătoși prin repetarea afirmației: „îmi iau deciziile ținând cont de principiul adevărului și sunt liniștit, căci știu că în viața mea nu se petrec decât acțiuni corecte”. Problemele asociate cu maxilarele, inclusiv TMJ, sunt direct legate de dorința de control sau de refuzul de a-ți exprima sentimentele. De aceea, afirmația cea mai potrivită pentru astfel de probleme de sănătate este una care să contracareze mânia, resentimentele și durerea: „Sunt dornic să schimb tiparele mele interioare care au condus la această afecțiune. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranță”.

Oamenii care au carii dentare tind să cedeze ușor. De aceea, ei ar trebui să repete afirmația: „îmi iau deciziile pornind de la iubire și de la compasiune. Noile mele decizii mă sprijină și mă întăresc. Am idei noi și le pun în practică. Mă simt în siguranță cu ideile mele noi”. Oamenii care trebuie să își facă obturații de canal dentar din cauza carierii dinților simt că cele mai profunde

convingeri ale lor se destramă sub ochii lor. Metaforic vorbind, ei nu mai pot „înghiți” nimic, căci nu mai au dinți pentru mușcat. De aceea, ei își pierd încrederea în oameni și în viață. Astfel de oameni ar trebui să lucreze cât mai frecvent cu afirmația: „îmi creez un fundament ferm pentru mine și pentru viața mea. Aleg convingeri care mă sprijină și mă susțin. Am încredere în mine însumi. Totul este bine”.

Dacă ai început un tratament și te afli în plin proces de vindecare fizică și emoțională, începe să îți schimbi viața din mers. Este foarte important să înveți să vorbești despre ceea ce te frământă. Nu evita astfel de discuții.

În această situație mai mult decât în altele, merită să vorbești cu un psihoterapeut sau cu un prieten apropiat, realizând astfel un spațiu sigur în care să îți exprimi emoțiile. Chiar dacă la început ți se va părea ciudat, merită să faci orice efort pentru a adopta un stil de comunicare mai sănătos.

Mă văd nevoită să insist din nou asupra necesității de a cunoaște mai multe despre universul emoțiilor, pentru a le putea identifica mai ușor pe ale tale. Citește literatură de specialitate (tipărită sau online) și familiarizează-te cu nuanțele cele mai detaliate ale limbajului emoțional. Înțelegerea corectă a acestor termeni te poate face să te simți mult mai confortabil atunci când vorbești despre ei.

În sfârșit, este extrem de important să te opui cu orice preț izolării de lumea exterioară. Propune-ți în mod deliberat să stabilești conexiuni cu alți oameni, astfel încât să îți poți exprima toate aspectele individuale. Dacă vei învăța să îți echilibrezi mai bine capacitatea de a comunica cu lumea relațiilor tale, te vei bucura de o gură și de maxilare mai sănătoase.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale gurii

Când a ajuns la mine, Sierra avea 61 de ani și dureri

foarte mari, ținând o pungă cu gheață apăsată pe obraz. Mi-a spus că s-a dus la biserică cu falca umflată, iar câțiva prieteni îngrijorați i-au recomandat să se ducă imediat la dentist. Sierra a recunoscut că avea dureri de „câteva” luni, dar le-a ignorat. Dentistul i-a diagnosticat o osteomielită, o infecție a oaselor provocată de neglijarea gravă a dinților: opt dinți erau cariați și alți patru infectați.

Sierra mi-a spus că era unul din acei oameni foarte rar întâlniți care au avut o copilărie și o viață cu adevărat minunate. Părinții, sora și frații ei au fost oameni plini de iubire, gata oricând să îi sară în ajutor. La fel soțul și copiii ei. Viața ei a fost absolut perfectă, până când soțul ei a murit. Copiii și nepoții ei se mutaseră și erau atât de ocupați încât nu o sunau decât rareori. Sierra nu dorea „să fie o povară pentru nimeni”, așa că nu prea i-a vizitat, căci acum „aveau propriile lor vieți”. Pentru prima dată în viață, se simțea pierdută și singură. De aceea, s-a apropiat de biserică, fapt care a ajutat-o o vreme. Dar cel mai confortabil se simțea acasă la ea.

Indiciul care m-a alertat cel mai tare a fost faptul că copiii Sierrei nu o sunau și nu îi scriau niciodată. Nemaiavându-i în viața sa pe soțul și pe copiii ei, Sierra încerca practic un blocaj de comunicare. Nesimțindu-se confortabil cu recentul ei statut de văduvă, ea nu știa cum să se integreze în viața familiilor copiilor ei, iar fără soțul său nu mai știa cum să se integreze în viață. Dat fiind că nimeni nu făcea primul pas, Sierra se simțea nedorită și neiubită. Considera că și-ar pierde demnitatea și respectul de sine dacă ar fi făcut ea primul pas, sunându-și copiii și întrebându-i dacă îi poate vizita. Mândria, demnitatea rănită, durerea, resentimentele, iritarea și dezamăgirea și-au spus în cele din urmă cuvântul, concretizându-se printr-o infecție în interiorul gurii.

Pentru a o ajuta să își redobândească starea de

sănătate, am început prin a-i explica cum arată o gură sănătoasă. Noi avem 32 de dinți, din care 70% reprezintă țesut osos. Miezul dinților, care include o terminație nervoasă, este înconjurat de smalț, care este materialul cel mai dur din organismul uman. Miezul continuă cu rădăcina dintelui, care se încastrează în osul maxilarului. Nervii și vasele de sânge se conectează cu dinții prin intermediul rădăcinii lor.

Restul gurii este format din gingii, limba și glandele salivare. Gingiile sunt întotdeauna pline de bacterii, dar sistemului imunitar le împiedică să se înmulțească în exces și să dea naștere inflamației numite gingivită.

În cazul Sierrei, am decis să ne ocupăm mai întâi de toate de gingivită. Faptul că și-a neglijat atât de grav dantura a permis înmulțirea necontrolată a bacteriilor, care au produs placa, un acid ce erodează smalțul dinților și determină gingiile să se inflameze și să se retragă. În acest fel, rădăcinile dinților și maxilarele ei au devenit expuse unui număr și mai mare de bacterii. Așa au apărut durerile, degradarea dinților, abcesele și osteomiелita.

Pe lângă neglijență, am evaluat și alte obiceiuri ale Sierrei care ar fi putut conduce la probleme dentare. Am aflat astfel că Sierra avea obiceiul să consume frecvent gustări între mese și să bea băuturi îndulcite cu zahăr. De asemenea, suferea de reflux gastrointestinal, iar la 20 și ceva de ani avusese o perioadă de bulimie. Toate acestea i-au pus dinții în contact cu acidul din stomac.

Pornind de la aceste informații, am putut stabili un plan de bătaie pentru recuperarea sănătății Sierrei. Mai întâi de toate, am pus-o să stabilească o consultație cu un stomatolog reputat și în care avea încredere, care avea să se ocupe pe termen lung de sănătatea gurii, maxilarelor și dinților ei. Una din deciziile majore pe care a trebuit să le ia Sierra a fost alegerea între implanturi dentare și extracția totală a dinților și înlocuirea lor cu o proteză.

Sierra a optat pentru implanturi. De aceea, a început să lucreze cu un al doilea stomatolog, care a ajutat-o să își dezvolte sistemul imunitar al gurii, astfel încât să suporte implanturile. Planul nutrițional pentru gură a inclus coenzima Q10, uleiul de lavandă, gălbenele, struguri de Oregon și un antioxidant în doză farmaceutică. Sierra și-a cumpărat de asemenea o cremă cu Echinacea pentru a-și freca gingiile și pentru a reduce astfel inflamația și durerile, inclusiv numărul de bacterii din gură. Dat fiind că bacteriile din gură îi dădeau inclusiv o respirație urât mirositoare, Sierra a adăugat la mesele sale pătrunjel verde, care împăsoștează respirația. În plus, a început să ia o apă de gură cu proprietăți antiseptice, preparată acasă dintr-o linguriță de rozmarin uscat, una de mentă și una de semințe de fenicul infuzate în două căni și jumătate de apă fiartă timp de 15-20 de minute. Ceaiul era în final strecurat și folosit ca apă de gură.

I-am cerut de asemenea Sierrei să își facă un test al densității oaselor. Reducerea densității conduce la pierderea dinților, iar cei care rămân devin și mai expuși la bacterii ca înainte. Testul a arătat că Sierra suferea efectiv de osteoporoză, fapt care explica scăderea ei în înălțime cu cinci centimetri și pierderea unui molar în ultimii cinci ani.

Pentru a o ajuta să își întărească oasele, inclusiv cele ale maxilarelor, Sierra a apelat la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională, care a colaborat cu medicul ei internist și a pus la punct un program de sănătate. Acesta includea o combinație de suplimente alimentare cu calciu, magneziu, vitamina D, DHA și niște multivitamine de bună calitate.

Sierra nu a făcut niciodată vreo legătură între bulimia ei din tinerețe și refluxul gastroesofagian de care suferea acum, dar era conștientă că gustările ei frecvente contribuiau la această problemă. Deși încerca să consume gustări cât mai sănătoase (avea tot timpul în

poșetă o punguliță cu stafide și alte fructe uscate), acest lucru nu îi ajută foarte mult dinții cariati. Orice gustare repetată foarte des deteriorează dinții. Pe lângă aceste gustări, ea avea o dependență de Tic Tac și alte pastile pentru înprospătarea respirației, pe care le folosea pentru a-și ascunde respirația urât mirositoare.

Sierra a apelat la un nutriționist, care a ajutat-o să își creeze un program alimentar care să țină cont de problemele ei fizice și emoționale. Acesta a învățat-o să nu mai ia gustări toată ziua, ci să facă efortul conștient de a mânca la fiecare trei ore, clătindu-și apoi gura cu apă. Cu ajutorul unui alt terapeut, ea a învățat să își identifice resentimentele legate de schimbările care s-au produs în viața ei după moartea soțului său. În urma acestor ședințe, Sierra și-a trecut peste mândrie și a făcut primul pas în relația cu familia ei. Ea a început să comunice astfel cu copiii și cu nepoții ei, i-a vizitat și i-a invitat să vină la rândul lor acasă la ea. De asemenea, a început să fie mai activă în relația cu vechile sale prietene, ba chiar a început să participe la întâlniri cu necunoscuți.

În sfârșit, Sierra a lucrat cu gândurile și cu convingerile sale negative care contribuiau la problemele ei dentare. Ea a început să repete afirmațiile pentru problemele maxilarelor: „Sunt dornică să schimb tiparele mele interioare care au condus la această afecțiune. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Sunt în siguranță”; pentru tratarea inflamațiilor (în general): „Gândurile mele sunt împăcate, calme și centrate”; pentru tratarea problemelor de sănătate care includ sufixul „ită”: „Sunt dornică să îmi schimb toate tiparele critice. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi”; pentru sănătatea generală a oaselor: „Sunt perfect structurată și echilibrată”; pentru oase deformate: „Inspir plenar viața. Mă relaxez și am încredere în fluxul și în procesele vieții”; pentru cariile dentare: „îmi iau deciziile pornind de la iubire și de la compasiune. Noile mele decizii mă sprijină și mă întăresc. Am idei noi și le pun în practică. Mă simt în

siguranță cu ideile mele noi"; și pentru osteomielită: „Sunt împăcată cu viața și am încredere în procesele ei. Sunt în siguranță".

Noile obiceiuri alimentare ale Sierrei, remediile, modificările de comportament și afirmațiile au ajutat-o în cele din urmă să scape de durerile și de inflamațiile care îi afectau gura, dar și să își creeze relații durabile și pline de iubire.

Problemele gâtului

Durerile în gât, artrita și înțepenirea cefei apar frecvent la oamenii care au o capacitate excelentă de comunicare, știind când și ce să vorbească, dar și cum să asculte. Încercând să afle ambele laturi ale tuturor poveștilor pe care le aud, ei se îmbolnăvesc adeseori atunci când capacitatea lor de a comunica limpede nu funcționează așa cum și-ar dori. Atunci când nu reușesc să pună capăt unei certii prin discuții sau când în viața lor se întâmplă ceva ce nu pot controla, ei se enervează și devin încăpățânați, cramponându-se de opinia lor și refuzând să țină cont de alte puncte de vedere. Această frustrare care duce la întreruperea comunicării îi face de multe ori să aibă probleme la nivelul gâtului.

Dacă ești unul dintre milioanele de oameni care au dureri, gâtul înțepenit, artrită, discuri deviate, furnicături la nivelul cefei sau alte probleme cu gâtul, cel mai probabil ai încercat diferite tratamente, de la operațiile chirurgicale la chiropractică, acupunctură, tracțiuni, yoga sau medicamente analgezice. Astfel de tratamente oferă de multe ori o ușurare temporară, dar rareori conduc la o vindecare definitivă. Ce putem face așadar pentru o comunicare mai bună și mai eficientă, dar și pentru a obține o ușurare durabilă a simptomelor gâtului și cefei?

Pe lângă medicamente și schimbări comportamentale, este foarte important să identifici și să îți schimbi gândurile negative care îți declanșează problemele de

sănătate. Potrivit teoriei afirmațiilor creată de Louise, un gât sănătos (inclusiv vertebrele cervicale) simbolizează flexibilitatea și capacitatea de a sesiza simultan ambele aspecte ale unei conversații. Invers, încăpățânarea și îngustimea mentală pot conduce cu ușurință la boală și la dezechilibre, respectiv la dureri în gât și la înțepenirea cefei. În general, oamenii care au probleme cu gâtul și cu ceafa nu sunt foarte buni ascultători, căci au opinii preconcepute și refuză să accepte ideile noi. Ei sunt încăpățânați și inflexibili, fiind incapabili să sesizeze sau să înțeleagă punctele de vedere ale altor oameni. De aceea, o afirmație ideală pentru contracararea acestei inflexibilități și îngustimi mentale asociată cu problemele de sănătate ale gâtului este: „Accept cu bucurie ideile și conceptele noi, apoi le diger și le asimilez. Sunt împăcat cu viața”. Deși tema generală a acestor probleme de sănătate este comunicarea, afirmațiile recomandate diferă de la un caz la altul, în funcție de sursa durerii și de emoțiile asociate cu ea. Spre exemplu, deviația de disc la nivelul gâtului este asociată cu sentimentul că viața nu te sprijină, cu indecizia și cu incapacitatea de a-ți comunica limpede gândurile și nevoile. De aceea, pentru a te vindeca, afirmația recomandată este: „Viața îmi susține toate gândurile. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Totul este bine”.

Dacă vei începe să folosești aceste afirmații în viața de zi cu zi, vei remarca în scurt timp o schimbare în modul tău de a gândi.

De îndată ce gâtul tău se va simți mai bine, va trebui să introduci în viața ta o serie de schimbări fundamentale, pentru a-ți menține echilibrul în timp ce mergi înainte. Astfel, va trebui să înveți să îți accepți limitele emoționale în mijlocul unei discuții, aceasta fiind una din marile chei ale sănătății gâtului. Tu ai o capacitate uimitoare de a asculta, de a înțelege și de a aduce argumente logice, dar trebuie să îți accepți limitele capacităților puterii tale intelectuale de a raționa și

de a comunica. Dacă ai de-a face cu conflicte pe care nu le poți rezolva, nu-ți mai susține cu încăpățănare opiniile, amplificând astfel frustrarea generată de această situație. Reamintește-ți că orice problemă are răspunsuri multiple. Indiferent ce soluție oferi tu, ea nu reprezintă decât unul din răspunsurile posibile. Găsind echilibrul între ceea ce poți și ceea ce nu poți controla și înțelegând faptul că trebuie să te retragi dintr-un conflict la momentul oportun contribui astfel la mai buna sănătate a celui de-al cincilea centru emoțional.

Două practici extrem de importante pentru cei care au probleme cu gâtul sunt meditația și luciditatea. Meditația te poate ajuta să intri mai bine în contact cu emoțiile tale, iar cultivarea lucidității te poate ajuta să înțelegi mai bine cum te afectează aceste emoții în momentul de față. Dacă vei reuși să îți identifice senzațiile și emoțiile care îți indică o schimbare a stilului de comunicare de la cel plin de diplomatie la unul dictatorial, vei putea alege în mod conștient să-ți asculți mai atent interlocutorul. Vei putea lucra cu tine însuși pentru a-ți menține mintea deschisă. Astfel, dacă vei avea un conflict dificil, îl vei putea aborda dintr-o perspectivă nouă, mai senină. Este foarte important să înțelegi că oamenii pot avea păreri diferite despre același subiect fără a-și pierde neapărat armonia, seninătatea și iubirea reciprocă. Asta da înțelepciune!

Noi ne putem face un număr mare de probleme prin atitudinea noastră. Încăpățănarea, inflexibilitatea și încercarea de a-i schimba pe ceilalți împotriva voinței lor contribuie în egală măsură la apariția problemelor de sănătate la nivelul gâtului.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale gâtului

Raelynn, în vârstă de 52 de ani, era faimoasă în familia sa pentru capacitatea ei de a pune capăt neînțelegerilor, spre satisfacția tuturor părților

implicate. Ori de câte ori asista la o dispută juridică majoră la știri, familia ei glumea spunând că Raelynn ar fi câștigat-o fără probleme. Indiferent dacă avea de-a face cu o ceartă de familie sau cu o neînțelegere la locul de muncă, Raelynn era o maestră a negocierilor, sesi-zând imediat ambele aspecte ale argumentelor. Putea fi însă la fel de bine încăpățânată și îndărătnică, la fel ca un câine care trage de osul său, fără să îi asculte pe ceilalți și fără să cedeze la opiniile sale. În astfel de ocazii devenea agresivă și furioasă, și îi îndepărta pe oameni.

De-a lungul vieții, Raelynn a fost un exemplu viu pentru foarte mulți oameni, crescându-și singură cei doi copii și lucrând ca infirmieră. Ea a crezut întotdeauna în puterea gândirii pozitive și și-a învățat copiii și pacienții că orice este posibil dacă vrei. Din păcate, copiii lui Raelynn nu au avut același succes în viață. Amândoi au avut probleme cu legea încă de la vârste foarte fragede, iar Raelynn nu a încetat nici o clipă să îi ajute.

Copiii au continuat să aibă probleme inclusiv după ce au devenit adulți, iar Raelynn a început să simtă o durere acută și insuportabilă în zona gâtului, precum și furnicături, amorțeală și slăbiciune la anumite degete.

Pentru a o ajuta pe Raelynn să își creeze o stare mai bună de sănătate la nivelul gâtului, trebuia să încep prin a-i explica cum funcționează un gât sănătos. Coloana noastră vertebrală este alcătuită dintr-o serie de oase numite vertebre, situate unul deasupra celuilalt și separate de niște pernițe pufoase și capabile să absoarbă șocurile, numite discuri intervertebrale. Vertebrelor și discurile au o importanță vitală pentru organism, căci protejează măduva spinării și nervii ei, care fac legătura între creier și toate zonele corpului.

Apariția subită a simptomelor a speriat-o pe Raelynn, și chiar medicii ei și-au arătat îngrijorarea. Atunci când problemele cefei se înrăutățesc atât de rapid ca în cazul ei, neurologii bănuiesc că un disc sau chiar un nodul ar

putea comprima nervii sau coloana vertebrală. Deși Raelynn dorea să fie operată pentru a „scăpa odată de durere”, am sfătuit-o să urmeze sugestia neurologului ei de a-și face o radiografie MRI, pentru a înțelege mai bine ce se întâmpla.

Existau două posibilități: una dintre ele era ca Raelynn să aibă o umflătură la unul din discuri, nu suficient de mare însă pentru a permite mișcarea coloanei vertebrale. Această afecțiune mai puțin gravă putea fi tratată cu analgezice obișnuite precum aspirina sau Advilul, dar și prin acupunctură, qigong și Yamuna rolling, pentru a-și întări musculatura din zona cefei, astfel încât simptomele să dispară de la sine.

Cea de-a doua posibilitate era o deviație de disc. Radiografia MRI a indicat că aceasta era problema lui Raelynn. Era vorba de discul cervical care susținea vertebra C7 de la nivelul cefei. Discul comprima măduva spinării și o împingea către vertebre. Medicii lui Raelynn și-au exprimat îngrijorarea că această situație s-ar fi putut agrava, ducând la leziuni neurologice.

Dat fiind progresul extrem de rapid al simptomelor lui Raelynn și faptul că discul îi comprima măduva spinării, echipa de medici a decis că cea mai bună opțiune a sa era operația chirurgicală. Raelynn a ales o echipă de neurochirurghi în care avea încredere și s-a decis asupra unui anestezist pe care l-a cunoscut înainte de operație și pe care l-a simpatizat pe loc.

Pentru a o pregăti în vederea operației, i-am sugerat lui Raelynn să aplice diferite tehnici de folosire a imaginației. S-a dovedit științific că lucrul cu astfel de tehnici de vizualizare îi calmează și îi relaxează pe pacienți, accelerând vindecarea țesuturilor în timpul și după operație. În acest scop, am învățat-o pe Raelynn cum să își vizualizeze medicul care lucra asupra vertebrelor sale cervicale în sala de operație, „asistându-1” chiar dacă se afla sub anestezie. Înainte de a se așeza pe masa de operație, Raelynn știa deja că medicii urmau

să îi deschidă zona cefei, să îi „decomprime” sau să îi înlăture o parte din osul vertebral, să scoată discul și să îl înlocuiască cu o proteză, o „cutie” din metal, astfel încât gâtul ei să devină mai puternic.

După operație, Raelynn a rămas uimită: nu mai avea nici o durere. Își dorea însă să-și păstreze această stare de sănătate a cefei. Exercițiile fizice reprezintă o parte extrem de importantă a procesului de reabilitare, dar Raelynn nu s-a putut întoarce în sala de sport timp de câteva luni după operație. I-am sugerat ca atunci când se va simți pregătită să se întoarcă, să renunțe la alergarea pe bandă și să o înlocuiască cu bicicleta eliptică. Există astfel de aparate special concepute pentru a preveni poziția aplecată înainte, care face rău gâtului. I-am recomandat de asemenea să își cumpere adidași de cea mai bună calitate, cu o mare rezistență la șocuri. Mărcile Nike Shox, Asics Gel-Kinsei și altele de același fel au niște pernțe speciale sub tălpi, care protejează mai bine coloana vertebrală.

Deși Raelynn nu avea o tulburare de personalitate, i-am recomandat să citească lucrarea Marshei Linehan, *Manual pentru tratarea tulburării de personalitate borderline*, unde există un exercițiu de comunicare numit DRAGĂ OMULE. Acest exercițiu de practicare a lucidității în timpul comunicării te învață cum să spui ceva în cele mai potrivite cuvinte, pe un ton și cu un volum adecvat, astfel încât să îți maximizezi rezultatele pozitive. Prin practicarea acestei metode, Raelynn urma să învețe când și cum să se adreseze copiilor săi, pacienților și celor dragi, și când trebuia să lase de la sine. În plus, ea și-a propus să mediteze zilnic, pentru a se pune mai bine de acord cu sentimentele sale. Scopul era să își identifice frustrările acumulate în timpul certurilor și să învețe să lase uneori de la ea și să nu mai fie atât de încăpățânată. Peste toate, Raelynn s-a înscris la un curs de *qigong* pentru a se elibera de stres.

Raelynn a început să lucreze inclusiv cu afirmațiile

pentru sănătatea de ordin general a gâtului: „Sunt împăcată cu viața mea”; pentru problemele cefei: „Sesizez cu ușurință și în mod flexibil toate aspectele fiecărei probleme. Există nenumărate modalități de a percepe și de a face ceva. Sunt în siguranță”; pentru discuri vertebrale degenerative: „Sunt dornică să învăț să mă iubesc pe mine însămi. Accept sprijinul iubirii mele. Învăț să am încredere în viață și îi accept abundența. Am încredere și mă simt în siguranță”; pentru dureri de ordin general: „Mă eliberez plină de iubire de trecut. Ceilalți sunt liberi, și la fel sunt și eu. Totul este bine în inima mea în momentul de față”; și pentru sănătatea generală a încheieturilor: „Curg la unison cu schimbările din viața mea. Viața mea este călăuzită de Dumnezeu. Mă îndrept întotdeauna în direcția cea mai adecvată pentru mine”.

Așa cum a procedat dintotdeauna, Raelynn și-a păstrat gândirea pozitivă și a lucrat pentru schimbarea tiparelor mentale și comportamentale negative care au atras problemele de sănătate la nivelul gâtului. În scurt timp a revenit la viața sa obișnuită, având însă o perspectivă nouă asupra vieții și comunicării.

Problemele de sănătate ale tiroidei

Oamenii care au probleme cu tiroida sunt adeseori extrem de intuitivi, sesizând imediat ce ar trebui să se întâmple în viața celorlalți pentru ca aceasta să se schimbe în bine. Din păcate, soluțiile lor sunt adeseori nepopulare, iar acești oameni nu știu să le îmbrace într-o formă mai diplomatică, astfel încât să devină acceptabilă din punct de vedere social. Ei încearcă de multe ori să se exprime indirect, făcând aluzii și apropouri, astfel încât să evite conflictele. Când situația se înrăutățește sau când frustrările lor devin prea intense, ei explodează și își deșartă întregul sac, ceea ce îi face pe oameni să se îndepărteze de ei sau să nu îi mai asculte. În ambele situații, stilul de comunicare al celor predispuși către

probleme ale glandei tiroide este inefficient.

Hipertiroidia (boala lui Graves) și hipotiroidia (boala lui Hashimoto) sunt guvernate adeseori de doi centri emoționali. Dat fiind că acest tipar al comunicării apare frecvent în' familii și grupuri de prieteni care nu se simt în siguranță, cei doi centri emoționali afectați sunt primul și al cincilea. Primul centru emoțional este afectat din cauza componentei imune a problemelor tiroidei. De aceea, tratarea sistemului imunitar este extrem de utilă pentru vindecarea glandei tiroide. În capitolul de față ne vom focaliza însă exclusiv asupra efectelor stilului de comunicare asupra acestei glande.

La fel ca în cazul tuturor problemelor de sănătate pe care le-am discutat până acum, secretul vindecării constă în identificarea tiparelor mentale și comportamentale care au contribuit la apariția bolii și în transformarea lor în tipare pozitive și sănătoase. Spre exemplu, problemele de ordin general ale tiroidei sunt legate de comunicare, dar și de umilire, de senzația că nu apuci să faci niciodată ceea ce îți dorești și că nu îți vine niciodată rândul. De aceea, dacă ai probleme cu echilibrarea vorbitului cu ascultatul, dacă nu reușești să spui ce ai de spus în cadrul conversațiilor sau dacă ești prea pasiv în timpul certurilor, înseamnă că riști într-o mai mare măsură să te îmbolnăvești la nivelul glandei tiroide. Pentru a preîntâmpina acest risc, se recomandă să îți schimbi stilul de comunicare prin repetarea afirmației: „îmi depășesc vechile limite și îmi permit acum să mă exprim liber și creativ”. Alte afirmații recomandate depind de tiparele mentale și comportamentale care au stat la baza bolii de care suferi. De pildă, dacă ai hipertiroidie (glanda tiroidă funcționează în exces), cel mai probabil te înfurii atunci când ești lăsat în afara conversației. Pentru a-ți tempera această mânie și pentru a-ți reaminti că faci parte integrantă din conversație, repetă afirmația: „Sunt în centrul vieții. Mă aprob pe mine însumi și tot ceea ce văd”. Pe de altă parte,

hipotiroidia (funcționarea insuficientă a glandei tiroide) este asociată cu abandonarea și cu sentimentul fără speranță că ești lăsat pe dinafară. De aceea, afirmația recomandată în acest caz este: „îmi creez o viață nouă, cu reguli noi, care mă susțin în totalitate”.

Scopul este de a-ți găsi echilibrul în viață, îndeosebi în ceea ce privește arta comunicării. Există momente în viață în care pare normal să îi lași pe alții să conducă o conversație. Uneori este mai înțelept să îți ții părerile pentru tine însuși. Dacă mergi însă prea departe cu această pasivitate, ea se poate dovedi nocivă pentru sănătatea ta, a relațiilor și a situației tale financiare. De aceea, este foarte important să înveți să îți spui părerea despre ceea ce gândești, chiar dacă este vorba de un subiect banal, cum ar fi stabilirea restaurantului la care vă pregătiți să mergeți, tu și consoarta ta. Trebuie să înveți când să nu spui nimic și când să spui tot ce ai de spus. Chestiunea este delicată și solicită mult tact.

De aceea, cultivarea acestui nou stil de comunicare nu va fi ușoară. Dacă ai fost dintotdeauna un om tăcut, cel mai bine este să începi să îți spui părerea cu pași mici și într-un mediu în care te simți în siguranță. Spre exemplu, dacă ceri Coca Cola, iar ospătarul te întreabă dacă este în regulă să îți aducă un Pepsi, un simplu răspuns negativ te poate învăța ce înseamnă să îți spui părerea sinceră. În această direcție, ar fi util să ai alături de tine câțiva prieteni care te susțin. Roagă-ți prietenii apropiați să țină cont și de părerea ta atunci când iau decizii. Roagă-i să te întrebe ce crezi cu adevărat atunci când declari (din sfială) că ești de acord cu orice decid ceilalți.

Cei din jurul tău trebuie să te ajute să îți găsești vocea. Nu mai pierde atâta timp imaginându-ți cum ar reacționa ei și gândește-te mai mult la ideile pe care dorești să le discuți cu ei. Ai totuși grijă să nu cazi în extrema opusă. Nimeni nu îi suportă pe cei agresivi. La fel ca în orice alt domeniu de viață, secretul unei

comunicări optime este echilibrul.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale tiroidei

Ralph, un bărbat în vârstă de 38 de ani, a fost invitat de socrul său Sam să preia afacerea familiei. Deși își planificase să se pensioneze devreme, Sam a fost nevoit să își amâne planurile din cauza recesiunii economice.

Ralph a condus compania alături de Sam ani la rând, dar nu ca partener cu drepturi egale. Dacă nu era de acord cu deciziile de afaceri ale lui Sam, el nu avea puterea de a se impune, și nici măcar nu încerca.

După ani de zile în care s-a văzut nevoit să își reprime opiniile, starea de sănătate a lui Ralph a început să sufere. El se simțea epuizat și deprimat. Își simțea extremitățile amorțite, s-a îngrășat și era din ce în ce mai des constipat. Când a venit la mine, Ralph fusese deja diagnosticat cu boala lui Hashimoto, cea mai frecventă cauză a hipotiroidiei. Ralph a venit la cabinetul meu deoarece nu se simțea mai bine, în pofida faptului că își luase riguros medicația prescrisă.

Pentru a-l ajuta să se vindece complet, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic cum funcționează glanda tiroidă. Aceasta produce hormonii numiți tiroxină (T4) și triiodotiroxină (T3), care echilibrează metabolismul organismului. Contribuie de asemenea la funcționarea celulară a mușchilor, inclusiv a celor din membre, a mușchiului cardiac și a mușchilor aparatului digestiv. În plus, acești hormoni tiroidieni contribuie la buna funcționare a creierului, rinichilor și sistemului reproducător.

De aceea, dacă nivelul hormonilor tiroidieni scade, așa cum se întâmplă în cazul hipotiroidiei lui Hashimoto, metabolismul devine lent, iar mușchii slăbesc. Oboseala, letargia, îngrășarea, frisoanele, părul uscat, pielea uscată și ciclul menstrual neregulat sunt de multe ori indicii ale unor probleme cu glanda tiroidă. În cazurile

de hipotiroidie, slăbiciunea musculară se manifestă prin constipație, crampe și cârcei musculari, mișcări lente și o voce mai gravă.

Hipotiroidia lui Hashimoto este cauzată de o boală autoimună. De aceea, primul lucru pe care i l-am cerut lui Ralph a fost să se ducă la medicul său internist pentru a verifica dacă nu avea și alte boli autoimune netratate, care ar fi putut fi tratate împreună cu hipotiroidia. Este vorba de sindromul lui Sjogren (uscăciune oculară cronică), lupus, artrită reumatoidă, sarcoidoză, sclerodermie și diabet de tip 1. Din fericire, s-a dovedit că Ralph nu avea niciuna din aceste afecțiuni. De aceea, în continuare ne-am concentrat exclusiv asupra problemelor sale cu tiroida.

Medicul lui Ralph a căutat toate cauzele fizice posibile care ar fi putut reduce secreția hormonilor tiroidieni, cum ar fi: folosirea medicamentelor litiu și tamoxifen, a înlocuitorilor de testosteron, a interferonului alfa sau a dozelor mari de steroizi ori de estrogen. O altă cauză ar fi putut fi o afecțiune a glandei pituitare sau a hipotalamusului. Ralph nu folosea niciunul din medicamentele amintite mai sus și nu avea probleme cu glanda pituitară sau cu hipotalamusul. De aceea, medicul i-a analizat medicația curentă pentru problemele legate de tiroidă. Și a găsit în sfârșit ce căuta.

Ralph nu își înlocuia cu ajutorul medicamentelor decât hormonul T4. Unii indivizi răspund la acest tip de suplimentare, dar alții au nevoie de amândoi hormonii. T3 este mai puternic decât T4 și este folosit mai ușor de creier. De aceea, Ralph a început să ia suplimente cu T3 și T4.

Dat fiind că este nevoie de timp pentru ca T3 să normalizeze funcția creierului de producere a serotoninei, i-am sugerat lui Ralph să își întrebe medicul dacă putea lua și alte suplimente pentru a-și dinamiza și mai mult secreția de serotonină. Medicul său a fost de acord și Ralph a început să ia 5HTR în caz că acesta nu dădea

rezultatele scontate, putea lua alternativ SAME.

În continuare, Ralph trebuia să își regleze problemele autoimune care au declanșat boala lui Hashimoto. Hipotiroidia era cauzată de anticorpii inflamatorii produși de sistemul său imunitar și care acționau împotriva propriei sale glande tiroide. Acest mecanism putea fi declanșat de mai mulți factori, cel mai comun fiind un virus sau o alergie alimentară. Ralph mi-a spus însă că nu era de acord cu niciun fel de restricții alimentare, așa că nu dorea să își facă un test pentru alergii.

În acest caz, i-am recomandat să apeleze la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională, pentru a-și dinamiza inclusiv pe această cale naturistă sistemul imunitar și glanda tiroidă. Specialistul i-a recomandat să ia alge kelp, radix polygoni multiflori, Fructus jujubae și pinelliae, plante care l-au ajutat să își regleze probleme cu constipația, retenția fluidelor, oboseala și slăbiciunea.

În sfârșit, l-am trimis pe Ralph la un psiholog pentru a învăța cum să se afirme într-o mai mare măsură, dând glas opiniilor sale, îndeosebi celor legate de afaceri. Ralph a solicitat inclusiv ajutorul celui mai bun prieten al său, care l-a asistat punându-l în mod deliberat în situații în care trebuia să își exprime părerea.

Peste toate, Ralph a început să lucreze cu afirmațiile recomandate pentru sănătatea de ordin general a glandei tiroide: „îmi depășesc vechile limite și îmi permit acum să mă exprim liber și creativ”; pentru hipotiroidie: „îmi creez o viață nouă, cu reguli noi, care mă susțin în totalitate”; și pentru depresie: „îmi depășesc acum temerile și pragurile induse de alți oameni, și îmi creez propria mea viață”. I-am recomandat inclusiv câteva afirmații specifice, care țineau cont de simptomele pe care le avea ca urmare a problemelor cu tiroida: pentru oboseală: „Viața mă umple de entuziasm. Sunt plin de energie și de entuziasm”; pentru amorțeală: „îmi

împărtășesc sentimentele și iubirea. Reacționez cu iubire în fața tuturor oamenilor", și pentru supraponderabilitate: „Sunt împăcat cu sentimentele mele. Sunt în siguranță, exact așa cum sunt. Îmi creez propria mea securitate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi".

Cu puțin antrenament și cu ajutorul echipei de specialiști care îl asistau, Ralph a învățat când să își spună punctul de vedere și când să cedeze în fața opiniilor celorlalți. El și-a restabilit astfel sănătatea și a început să se afirme din ce în ce mai mult la serviciu, fapt care l-a convins în sfârșit pe socrul său că era timpul să se retragă.

Totul este bine la nivelul celui de-al cincilea centru emoțional

Tu ai capacitatea de a-ți crea o stare de sănătate optimă la nivelul gâtului, glandei tiroide și gurii, cu ajutorul medicamentelor, remediilor, intuiției și afirmațiilor. Dacă nu știi să te afirmi sau dacă faci acest lucru într-o manieră prea agresivă, este posibil să suferi de probleme de sănătate la nivelul acestui centru emoțional. În acest caz, ascultă-ți corpul și modifică-ți tiparele mentale și comportamentale. Învăță să îți îmbunătățești capacitatea de comunicare, vindecă-ți corpul și schimbă-ți perspectiva asupra relațiilor tale.

Învăță cum să te adresezi familiei, copiilor, mamei, tatălui și șefului tău, astfel încât aceștia să înțeleagă exact ce dorești de la ei. Dacă ai probleme de comunicare, analizează-le și rezolvă-le una câte una, astfel încât să te bucuri de o sănătate optimă la nivelul celui de-al cincilea centru emoțional.

Lumea te ascultă. Totul este bine.

Capitolul 9

În sfârșit văd

Al șaselea centru emoțional: creierul, ochii și urechile

Cel de-al șaselea centru emoțional guvernează creierul, ochii și urechile. Sănătatea sa depinde de capacitatea de a recepta informații din toate lumile - deopotrivă din cea fizică și din cele mistice - și de a le folosi în viața ta, dar și de flexibilitatea mentală și de capacitatea de a învăța ținând cont de perspectivele celorlalți, diferite de viziunea ta. Pentru a te bucura de o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional, trebuie să știi să te adaptezi la vântul schimbării și să menții echilibrul între situațiile în care trebuie să îți vezi de cale și cele în care trebuie să adopți o perspectivă mai deschisă, dornică de a explora noul. Acest echilibru te ajută să te maturizezi din punct de vedere spiritual și psihologic, să te adaptezi la noile timpuri și să te focalizezi asupra realității din fața ta, fără să te mai crampezi de trecut, dorindu-ți să poți da timpul înapoi.

Problemele de sănătate asociate cu cel de-al șaselea centru emoțional variază de la afecțiunile creierului, ochilor și urechilor, la probleme de ordin mai general, cum ar fi cele de învățare și dezvoltare. La fel ca în cazul tuturor celorlalți centri emoționali, bolile și afecțiunile fiecărei părți din corp sunt cauzate de tipare mentale și comportamentale negative specifice. În ceea ce privește însă problemele de ordin mai general, acestea nu sunt cauzate de gânduri și comportamente izolate, care nu reprezintă decât un factor ce exacerbează anumite tendințe, cum ar fi ADHD sau dislexia. Vom intra în mai multe amănunte atunci când ne vom ocupa direct de părțile corpului și de afecțiunile acestora, ceva mai târziu în acest capitol.

Oamenii care au probleme de sănătate la nivelul celui

de-al șaselea centru emoțional suferă de un dezechilibru referitor la felul în care văd această lume și la lucrurile pe care le învață din experiență. Unii sunt foarte bine ancorați în lumea fizică, dar nu au nici o conexiune cu restul universului, în timp ce alții se simt acasă în lumea spirituală, dar nu și în cea fizică. Echilibrarea celor două perspective asigură starea de sănătate la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional.

Ce spun teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al șaselea centru emoțional

Potrivit teoriei afirmațiilor creată de Louise Hay, sănătatea celui de-al șaselea centru emoțional - creierul, ochii și urechile - depinde de capacitatea omului de a recepta informațiile și de flexibilitatea cu care reușește el să găsească o cale rațională de a ieși din orice situație.

Creierul este un fel de computer. El primește informații, le procesează și execută diferite funcții, ținând cont de ele. Informațiile călătoresc de la diferitele părți ale corpului către creier și invers. Acest mecanism poate fi perturbat însă de teamă, mânie și inflexibilitate. Spre exemplu, un om care suferă de Parkinson este adeseori condus de teamă și de dorința intensă de a controla totul și pe toată lumea.

Ochii și urechile sunt principalele canale care ne permit să învățăm despre lumea exterioară, iar problemele lor de sănătate depind de plăcerea sau neplăcerea cu care receptăm aceste informații. Spre exemplu, toate problemele ochilor sunt asociate cu teama sau mânia generate de situația în care te afli. Copiii care au probleme cu ochii încearcă de multe ori să evite să vadă ce se întâmplă în familiile lor, în timp ce oamenii mai vârstnici care au cataractă se tem adeseori de viitor.

Să vedem așadar ce are de spus știința medicală despre conexiunea minte-corp asociată cu bolile manifestate la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional.

Există o literatură de specialitate foarte vastă care susține că personalitatea predispune anumiți oameni către boala lui Meniere sau către alte afecțiuni ale urechilor. Tipul de personalitate A corespunde de regulă unui risc mai mare de a face această boală. S-a demonstrat științific că oamenii cu un tip de personalitate A au tendința să nu audă decât 20% din ceea ce li se spune atunci când au o discuție în cadrul relației. În pofida aparenței care îi face să pară calmi și controlați, pacienții care suferă de boala lui Meniere au tendința de a avea întreaga viață probleme cu lumea exterioară, fapt care îi face să prezinte o stare de anxietate, diferite fobii, depresie și sentimentul că își pierde controlul. În esență, oamenii care suferă de această boală sunt mai puțin capabili să facă față incertitudinii și schimbărilor.

Afecțiunile ochilor precum blefarita (urciorul), ochii uscați și glaucomul sunt asociate de mii de ani cu stările emoționale de frustrare, mânie și iritabilitate, așa cum atestă medicina chineză tradițională. Este interesant de remarcat faptul că studiile științifice moderne au sesizat și ele aspectele psihologice asociate cu afecțiunile ochilor. De pildă, subiecții unui astfel de studiu, care aveau dureri la nivelul ochilor, au declarat că își blochează în mod activ sentimentele care li se par prea dureroase.

Oamenii care suferă de boala lui Parkinson au tendința să sufere întreaga viață de depresie, teamă, anxietate și încercarea de a-și controla emoțiile, dar și mediul exterior. Studiile științifice sugerează că ei s-au născut cu un nivel redus de dopamină, fapt care le-a conferit încă de mici un stil de personalitate care evită riscul și schimbările. Acești pacienți au tendința de a fi stoici și ascultători față de lege, buni cetățeni, oameni pe care te poți baza, întreprinzători și integrați în foarte multe organizații. Mulți dintre ei au funcții de conducere și de control.

Acum că am aflat ce spune știința despre bolile asociate cu acest centru emoțional, să vedem ce putem face efectiv pentru a le trata și pentru a ne asigura o sănătate optimă la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional.

Creierul

Oamenii care au probleme cu creierul, de pildă migrene sau alte tipuri de dureri de cap, insomnii, atacuri de apoplexie, probleme cu memoria, atacuri cerebrale, scleroză multiplă, Alzheimer sau Parkinson încearcă de regulă să trăiască cu picioarele pe pământ. Ei își doresc să fie eficienți în activitățile care folosesc ambele emisfere cerebrale, atât cea dreaptă (creativă) cât și cea stângă (structurală). Acești oameni își propun adeseori să cunoască cât mai multe lucruri, de la geometrie la istorie, pictură sau muzică. Atunci când este menținut o perioadă lungă de timp, acest mod de viață conduce adeseori la o criză care îi forțează pe acești oameni să vadă lumea dintr-o perspectivă nouă. Ei fac o afecțiune cerebrală care îi silește să apeleze la alte surse ale inteligenței și credinței, respectiv la informațiile primite de la o putere superioară.

Dacă suferi de una din afecțiunile enumerate mai sus, cel mai bine este să îți consulți medicul, căci medicina modernă a descoperit numeroase medicamente și terapii extrem de eficiente pentru aceste boli. La fel ca și remediile alternative, aceste medicamente și aceste terapii nu conduc la vindecarea completă a acestor afecțiuni, dar permit controlul celor mai acute simptome. În continuare, procesul de vindecare depinde numai de tine. Ca de obicei, sănătatea pe termen lung depinde de schimbarea gândurilor și comportamentelor negative care îți afectează creierul, generând uneori boli foarte grave ale acestuia.

Învățarea unor modalități noi de expresie a inteligenței și experimentarea lumii exterioare prin ochii

credinței pot reduce riscul de îmbolnăvire a creierului, dar și simptomele deja prezente. Majoritatea oamenilor diagnosticați cu boli cerebrale trăiesc în teamă și în anxietate. De aceea sunt atât de importante afirmațiile, căci ele permit schimbarea tiparelor mentale care agravează boala, ajutându-te să îți formezi noi tipare mentale și să îți amplifici credința în univers. Cu alte cuvinte, aceste afirmații te ajută să te vindeci pe un nivel mai profund.

Recalibrarea creierului pe tipare noi și cultivarea credinței te pot ajuta să scapi de gândurile care îți agravează boala. Spre exemplu, teoria afirmațiilor susține că tiparele mentale asociate cu epilepsia resping viața, cultivând în schimb conflictul permanent și simțul persecuției. De aceea, cei care suferă de această boală trebuie să se deschidă în fața vieții și să vadă binele din ea, scop în care ar trebui să repete cât mai des afirmația: „Aleg să văd viața ca fiind eternă și fericită. Eu însumi sunt o ființă eternă și fericită. Trăiesc în pace". Insomnia este asociată cu teama, vinovăția și neîncrederea în viață. Dacă suferi de anxietate și nu reușești să adormi, îți poți calma nervii și poți adormi mai ușor dacă vei repeta afirmația: „Mă detașez de ziua care a trecut și mă scufund într-un somn binefăcător și senin, conștient că ziua de mâine va avea singură grijă de ea însăși". Durerile de cap și migrenele sunt asociate cu rezistența opusă vieții și cu teama de a nu fi respins sau controlat. În astfel de cazuri se recomandă afirmația: „Mă relaxez și mă las dus de valul vieții. Las viața să îmi asigure toate lucrurile de care am nevoie și trăiesc confortabil. Viața mă iubește".

Boala Alzheimer și celelalte forme de demență sunt asociate cu refuzul de a accepta lumea așa cum este, cu cramponarea de vechile tipare mentale, cu teama de ideile noi, cu neajutorarea și cu mânia. Dacă te regăsești în această descriere, deschide-ți inima și mintea cu ajutorul afirmației: „Există întotdeauna o cale mai bună

prin care pot experimenta viața. Îmi iert trecutul și mă eliberez de el. Avansează către bucurie". Dacă ești preocupat de procesul de îmbătrânire și de pierderea memoriei, și dacă te simți prins în rutină, eliberează-te de acest tipar mental prin repetarea afirmației: „Mă iubesc și mă accept la orice vârstă. Fiecare etapă a vieții este perfectă". Boala lui Parkinson este asociată cu teama și cu dorința intensă de a controla totul și pe toată lumea. Renunță parțial la acest control reflectând asupra afirmației: „Mă relaxez știind că sunt în siguranță. Viața mă slujește și am încredere în procesul ei". Scleroza multiplă este asociată cu inflexibilitatea, cu duritatea mentală și cu voința de fier. De aceea, propune-ți să scapi de această rigiditate prin repetarea afirmației: „Aleg să am gânduri pline de iubire și de bucurie, și îmi creez o lume plină de iubire și de bucurie. Sunt liber și sunt în siguranță".

Acestea sunt câteva dintre cele mai comune boli ale creierului. Pentru a afla alte afirmații pe care le recomandă Louise pentru afecțiunile cerebrale, citește tabelul de la pagina 183.

Pentru a cultiva tiparele mentale necesare pentru vindecarea problemelor asociate cu cel de-al șaselea centru emoțional trebuie să integrezi în viața ta alte forme de inteligență și de spiritualitate. Atunci când vorbesc despre spiritualitate, eu nu mă refer neapărat la religie, ci mai degrabă la o conexiune cu o putere superioară. Aceste probleme nu pot fi rezolvate prin studiu sau cu ajutorul logicii, ci numai prin meditație și rugăciune. Este important să înțelegi că există o putere imposibil de definit în cuvinte care se conectează cu toate lucrurile, inclusiv cu tine.

Dacă dorești să te vindec, tu trebuie să te conectezi cu Divinitatea. Felul în care preferi să faci acest lucru depinde numai de tine. De pildă, îți poți face timp dimineața pentru a medita. La fel de bine, poți face plimbări prin natură, acolo unde mintea tace în mod

natural, uitând să mai judece, să mai critice sau să mai gândească. Ea nu mai face altceva decât să perceapă frumusețea creației.

Dacă vei reuși să îți echilibrezi inspirația divină cu noua inteligență care operează în lumea terestră, îți vei crea astfel o sănătate optimă la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale creierului

Vanessa, un webdesigner independent în vârstă de 27 de ani, are o memorie incredibilă și este interesată de toate subiectele, de la chimie la artă. Deși nu a avut mijloacele financiare pentru a merge la colegiu după liceu, ea era ferm hotărâtă să obțină o educație superioară, așa că a urmat cursuri serale la colegiul comunitar local. Cunoscută pentru mintea ei sclipitoare și pentru implicarea în orice conversație, Vanessa era invitată la toate petrecerile și seratele, făcându-și prieteni cu ușurință.

În pofida lipsei unei educații superioare formale, ea și-a creat o carieră liberală înfloritoare. Aceasta i-a permis să obțină venituri consistente, dar și să trăiască într-un mediu provocator și creativ. La doar câțiva ani după ce și-a început afacerea, ea a început însă să își simtă brațele și degetele amorțite, să aibă dureri cumplite de cap și să se simtă tot timpul epuizată. Convinsă că acest lucru este simpla consecință a multelor ore petrecute în fața calculatorului, Vanessa a cheltuit sute de dolari pe aparate ergonomice cu care să își doteze biroul. Nimic nu a părut însă să o ajute. Într-o zi, ea s-a trezit cu vederea încețoșată și a descoperit că nu-și mai poate păstra echilibrul. S-a programat imediat la doctor, care a trimis-o la un neurolog. Spre consternarea ei, acesta i-a spus că suferă de scleroză multiplă, pe care i-a descris-o ca „o boală neurologică progresivă care distruge fibrele nervoase din creier și din măduva spinării”. Medicul ar fi

dorit să îi facă și alte teste suplimentare, dar Vanessa s-a speriat prea tare și nu s-a mai întors la el.

Când a ajuns în cabinetul meu, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic Vanesei că diagnosticarea unei scleroze multiple nu echivalează cu sfârșitul lumii. Dacă beneficiezi de tratamentul corect scleroza poate intra în remisiune și poți duce o viață productivă, fericită și confortabilă. Ca să îl citez pe Dr. Phil⁹: „Atât

⁹ **Psihiatru american, celebru realizator al unei emisiuni TV. A fost descoperit și promovat de Oprah Winfrey.**

timp cât nu-i poți da un nume problemei cu care te confrunți, nu o poți rezolva". De aceea, am încurajat-o pe Vanessa să apeleze la un neurolog în care are încredere și să afle ce anume nu este în regulă cu sistemul ei nervos central, creierul și măduva spinării. În luna care a urmat ea și-a programat o radiografie MRI pentru a afla leziunile produse la nivelul creierului și măduvei spinării, o puncție lombară pentru măsurarea anumitor proteine specifice numite benzi oligoclonale, și un test al potențialului vizual evocat (VEP) pentru măsurarea activității electrice la nivelul creierului. Radiografia MRI și puncția lombară au indicat că suferea într-adevăr de scleroză multiplă. Celelalte teste ale sângelui au arătat că aceste simptome nu sunt cauzate de alte boli precum sindromul lui Lyme, un atac cerebral sau SIDA.

În continuare, Vanessa a apelat la o echipă de specialiști care urma să îi stabilească tratamentul corect.

La rândul meu, pentru a o ajuta să își creeze un program de sănătate pentru creier, am învățat-o să își vizualizeze un creier și un sistem nervos sănătos. În acest scop, i-am explicat că sistemul nervos central, creierul și măduva spinării arată ca o portocală pe un băț. La fel ca și portocala, creierul are un strat exterior de celule, mai tare și mai închis la culoare, care înconjoară fibrele nervoase interioare, mai deschise la culoare. Scleroza multiplă este o boală autoimună în care globulele albe produc anticorpi ce atacă această zonă interioară mai deschisă la culoare. Fibrele nervoase din

interiorul creierului și cele care coboară de-a lungul măduvei spinării sunt acoperite cu plăci albe și nu mai reușesc să transmită normal semnalele electrice între creier și corp. Pornind de la această imagine, Vanessa trebuia să își vizualizeze fibrele nervoase însănătoșindu-se și eliberându-se de plăci. În acest scop, am ajutat-o să găsească înregistrări audio ale unor astfel de exerciții de vizualizare, inclusiv un CD special conceput pentru scleroza multiplă. Acesta este intitulat *Meditație pentru vindecarea sclerozei multiple* și a fost creat de Belleruth Naparstek, una din pionierele exercițiilor ghidate de folosire a imaginației, care s-au dovedit a avea efecte benefice asupra acestui tip de tratament.

În al doilea rând, am trimis-o pe Vanessa înapoi la neurologul ei pentru a afla care sunt medicamentele cele mai potrivite pentru a-și trata boala. Medicii folosesc medicamente pentru tratarea sclerozei multiple din trei motive: pentru tratarea simptomelor, pentru prevenirea recidivei și pentru modificarea cursului pe termen lung al bolii.

Simptomele Vanessei erau: amorțeala, furișările și agitația mâinilor și picioarelor (cea din urmă este numită de medici spasticitate și ataxie). La acestea se adăugau oboseala, vederea încețoșată și durerile severe de cap. Medicii i-au prescris Vanessei baclofen, dantrolene și fizioterapie pentru simptomele membrelor, plus amantidine și alte stimulente pentru oboseală. Pentru simptomele subite precum durerile de cap intermitente și episoadele de vedere încețoșată, i-au sugerat să facă o cură de steroizi. I-au mai recomandat beta-interferon, acetat de glatiramer și alte medicamente pentru prevenirea efectelor bolii pe termen lung. Se crede că aceste medicamente reduc rata recidivării cu 30- 60%. Din păcate, au și numeroase efecte secundare grave. După ce a reflectat îndelung, Vanessa a optat pentru o cură de scurtă durată de steroizi, dat fiind că simptomele ei nu erau încă foarte severe. A refuzat să ia alte

medicamente, dar a păstrat legătura cu neurologul ei pentru a-și monitoriza nivelul simptomelor.

În continuare, Vanessa a apelat la un specialist în medicina integrativă și la un nutriționist, care i-au abordat boala dintr-o perspectivă simptomatică și profilactică. Nutriționistul i-a creat un program special conceput pentru a-i readuce sub control sistemul imunitar care îi „ataca” măduva spinării și creierul. În acest scop, i-a recomandat suplimente cu DHA, calciu, magneziu, cupru, seleniu și un complex de vitamine B în doză farmaceutică ce includea tiamină, B₆ și B₁₂. Vanessa a renunțat la băuturile care conțin cofeină și la toate alimentele care conțin aspartam sau MSG, știut fiind că aceste substanțe pot înrăutăți situația. Ea s-a întrebat de asemenea dacă nu cumva are o intoleranță la gluten care îi înrăutățește simptomele, așa că a exclus și acest aliment din dieta ei.

Am trimis-o pe Vanessa și la un specialist în acupunctura și în medicina chineză tradițională, care i-a făcut un tratament de acupunctură și i-a recomandat anumite plante pentru reducerea spasticității membrelor și pentru tratarea oboselii și a durerilor de cap. În acest scop, el i-a recomandat Boswellia serrata, o plantă despre care se crede că reduce atacurile autoimune împotriva creierului, și Ginkgo biloba, despre care s-a demonstrat științific că reduce reacțiile inflamatorii la nivelul creierului în cazul pacienților care suferă de scleroză multiplă. La această combinație s-au mai adăugat castanele porcești (Aesculus hippocastanum), o altă plantă cu efecte antiinflamatorii și cu un efect antiedem (care reduce umflăturile). Specialistul i-a mai sugerat să încerce temporar o dietă macrobiotică, pentru a încerca astfel să își „reseteze” sistemul imunitar perturbat.

Ultimul specialist la care a apelat Vanessa a fost un fitoterapeut tibetan, care i-a recomandat o combinație din plante special concepute pentru nevoile ei

individuale. S-a dovedit că pacienții care iau aceste plante își sporesc forța musculară și obțin rezultate mai bune la testele neurologice.

Pe lângă aceste programe fizice, Vanessa a început să lupte și cu tiparele mentale care contribuiau la înrăutățirea simptomelor ei. În acest scop, ea a început să repete afirmații pentru tratarea sclerozei multiple: „Aleg să am gânduri fericite și pline de iubire și îmi creez astfel o lume fericită și plină de iubire. Sunt liberă și sunt în siguranță”; pentru tratarea anumitor simptome ale acestei boli, cum ar fi amorteala: „îmi împărtășesc sentimentele și iubirea. Reacționez cu iubire în fața tuturor”; oboseala: „Viața mă umple de entuziasm și de energie”; durerile de cap: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Mă privesc pe mine însămi și tot ceea ce fac prin ochii iubirii. Sunt în siguranță”; pentru sănătatea de ordin general a ochilor: „Mă văd prin ochii iubirii și ai bucuriei”; și pentru tratarea problemelor ochilor: „îmi creez o viață pe care îmi face plăcere să o privesc”.

În sfârșit, am insistat asupra importanței creării unei conexiuni cu Divinitatea. Vanessa a ezitat la început, dar în cele din urmă a fost dispusă să încerce. În acest scop, și-a programat în fiecare dimineață o oră în care stătea liniștită și medita în crângul din apropierea casei sale.

În urma acestor eforturi terapeutice ample, evoluția simptomelor sclerozei multiple a încetat, iar Vanessa a reușit să ducă în continuare o viață sănătoasă și productivă. A continuat să aibă grijă de afacerea ei și să fie sufletul petrecerilor, cu singura diferență că pentru prima oară în viața ei, a început să aibă încredere în univers.

Problemele de învățare și dificultățile de dezvoltare

Deși foarte mulți oameni consideră că problemele de învățare și dificultățile de dezvoltare sunt afecțiuni cerebrale, noi le privim dintr-o perspectivă ușor diferită. Toți oamenii vin în această lume cu un anumit tip de

setare a creierului. Unii sunt predispuși către a funcționa mai mult pe nivelul emisferei cerebrale drepte, care este spațială și emoțională, în timp ce alții funcționează mai bine pe nivelul emisferei stângi, care este logică și structurală. Acești oameni trăiesc, învață și lucrează într-un mediu care nu le facilitează întotdeauna procesul de învățare. Datorită eșecurilor repetate de la școală și de la serviciu, ei adoptă convingeri greșite, ajungând la concluzia că sunt leneși, proști și ratați. Multe din problemele cu care se confruntă sunt asociate exclusiv cu una din cele două emisfere cerebrale. În realitate, fiecare din acestea au beneficii și puncte slabe. De pildă, oamenii care funcționează în mod predilect pe nivelul emisferei drepte sesizează cu ușurință imaginea de ansamblu și percep situațiile prin care trec dintr-o perspectivă inedită și adeseori novatoare, dar lor le vine foarte greu să se descurce în cadrul societății noastre profund structurate. Oamenii care funcționează cu predilecție pe nivelul emisferei stângi sunt adeseori geniali în domeniul matematicii și științei, dar nu se descurcă la fel de bine cu latura emoțională a vieții. Așadar, aceste condiții nu țin atât de prevalența unei părți a creierului asupra celeilalte, cât de dezechilibrul extrem al inteligenței orientate într-o singură direcție și lipsită de capacitatea conectării la caracteristicile emisferei opuse.

Există terapii și chiar medicamente care corectează simptomele problemelor de învățare și dificultăților de dezvoltare. Pentru a te putea bucura de o sănătate optimă la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional, este necesar să lucrezi cu tiparele mentale și comportamentale care stau la baza problemelor cu care te confrunți, sau care le exacerbează.

Extremele problemelor de învățare și dificultăților de dezvoltare sunt: dislexia, ADHD, boala lui Asperger, etc. Oamenii care suferă de dislexie, o problemă de învățare conexă cu limbajul, au de regulă emisfera dreaptă mult

mai bine dezvoltată decât cea stângă, fiind incapabili să se concentreze asupra detaliilor limbajului. Cei care suferă de Asperger (un dezechilibru progresiv al dezvoltării) au emisfera stângă mult mai bine dezvoltată decât cea dreaptă, având tendința de a fi obsesivi și orientați către detalii, dar și o capacitate matematică net superioară. Nu există două creiere care să funcționeze la fel. Fiecare individ are propriile sale calități și slăbiciuni unice. Totuși, cei care suferă de ADD, ADHD, Asperger și dislexie au caracteristici exagerate ale manierei de setare a creierului lor. De aceea, teoria afirmațiilor creată de Louise nu consideră aceste probleme boli reale, căci fiecare om suferă de un aspect sau altul al acestor dezechilibre, chiar dacă într-o măsură mai mică decât alții. Secretul constă în a-ți învăța creierul să funcționeze în cea mai bună manieră posibilă pentru el. Una din modalitățile ideale de a face acest lucru constă în identificarea și schimbarea tiparelor mentale negative care te împiedică să îți valorifici toate darurile intelectuale cu care ești înzestrat.

Pentru corectarea tiparelor mentale care stau la baza ADHD, Louise recomandă afirmația: „Viața mă iubeste. Mă iubesc așa cum sunt. Sunt liber să îmi creez o viață fericită, care mi se potrivește perfect. Totul este bine în lumea mea”. Ea recomandă însă și folosirea altor afirmații care se adresează simptomelor comune ale acestui dezechilibru. Spre exemplu, hiperactivitatea asociată cu ADHD este însoțită frecvent de tipare mentale care includ presiunea și frenezia. De aceea, dacă ai tendința de a fi hiperactiv sau nefocalizat, încearcă una din afirmațiile de calmare pentru a scăpa de anxietate și de griji. O afirmație foarte utilă în această direcție este: „Sunt în siguranță. Întreaga presiune se dizolvă. SUNT suficient de bun”. Bâlbâială, un tipar comportamental asociat cu dislexia, poate apărea datorită nesiguranței și incapacității de a te exprima. De aceea, dacă obișnuiești să te bâlbâi, reamintește-ți că ai

încredere în tine însuși și capacitatea de a-ți articula nevoile cu ajutorul afirmației: „Sunt liber să îmi spun părerea. Mă simt în siguranță atunci când mă exprim. Comunic numai din perspectiva iubirii”. Boala lui Asperger este asociată frecvent cu depresia. De aceea, dacă suferi de ea, folosește afirmația: „îmi depășesc acum temerile și limitările induse de ceilalți oameni. Îmi creez propria mea viață”.

Dacă vei încorpora afirmațiile recomandate de Louise în viața ta, vei constata că vechile tipare mentale și comportamentale care te trăgeau în jos vor începe să se schimbe. Vei începe să te simți mai puțin anxios și mai puțin agitat, dar mai calm și mai focalizat. De bună seamă, vei mai cădea din când în când în capcana vechilor tipare, dar acest lucru este cât se poate de natural. La urma urmelor, le-ai practicat întreaga ta viață, așa că nu te poți vindeca peste noapte de ele. Oferă-ți creditul pe care îl meriți pentru schimbările deja realizate și observă aspectele asupra cărora mai trebuie să lucrezi.

Dacă ai o setare cerebrală extremă, acordă-ți libertatea de a face numai ceea ce te interesează cu adevărat. Schimbările neașteptate, regulile, sarcinile și solicitările te fac cel mai probabil să te închizi în tine. Asta nu înseamnă însă că trebuie să te lupți întotdeauna cu viața și să fii de-a pururi nefericit. Oamenii care au probleme de atenție și alte dificultăți de dezvoltare care urmează aceste învățături rămân adeseori uimiți de energia pe care au irosit-o în trecut prin dezorganizarea și neatenția lor. Dacă vei adopta o serie de obiceiuri noi, care te pot ajuta să te focalizezi mai bine asupra angajamentelor asumate, îți vei elibera suficient timp pentru a-ți putea cultiva înclinațiile creatoare, care sunt de multe ori ieșite din comun. În acest scop, trebuie să îți schimbi însă modul de a gândi și comportamentul. Fă un efort pentru a atinge o stare de echilibru între cultivarea pasiunilor tale creatoare și ancorarea în lumea reală.

Pornește întotdeauna de la premisa că ești un om capabil și puternic. Reamintește-ți tot timpul de acest lucru prin repetarea afirmației: „Eu sunt operatorul creierului meu. Mă iubesc exact așa cum sunt. SUNT suficient de bun. Totul este bine”.

Pe lângă afirmații, există și o serie de schimbări comportamentale care îți pot ajuta enorm pe oamenii care au probleme de învățare și de dezvoltare. Astfel, pentru a te putea vindeca la nivel emoțional, învață să treci dintr-o parte a creierului în cealaltă. Spre exemplu, dacă ești orientat către detalii și către structură, propune-ți să faci tot ce îți stă în puteri pentru a integra mai multe emoții și mai multă creativitate în viața ta. Acest lucru poate fi destul de teribil, așa că cel mai bine este să nu îl încerci de unul singur. Roagă pe cineva în care ai încredere să îți planifice o zi (sau o oră pe zi) în care să faci tot ce îți va spune. Nu trebuie să știi dinainte ce vei avea de făcut, dar trebuie să ai încredere că persoana respectivă îți vrea numai binele și a creat în mod deliberat acest program pentru tine. Cultivarea acestei spontaneități te va ajuta să îți resetezi creierul, chiar dacă într-o primă instanță acest lucru nu îți va fi neapărat pe plac. De aceea, este foarte important să apelezi la ajutorul unui terapeut profesionist. De pildă, poți încerca o terapie comportamental-cognitivă sau una dialectică, pentru a-ți identifica mai ușor tiparele mentale care te conduc la anxietate și la teamă, dar și pentru a le gestiona mai bine.

Dacă ești o persoană liberală și creativă, care funcționează cu predilecție pe nivelul emisferei drepte, se recomandă să faci exact opusul: să lucrezi pentru a aduce mai multă structură în viața ta. Nu încerca să faci acest lucru peste noapte, căci te vei simți sufocat și copleșit, fapt care îți poate anihila toate eforturile. O strategie extrem de utilă este așa-numita Tehnică în Doi Pași. Dacă nu te simți în stare să te focalizezi suficient de mult pentru a lua o decizie sau pentru a rezolva o

problemă, procedează în doi pași succesivi. Începe prin a nota pe o foaie de hârtie două lucruri pe care le consideri adevărate în legătură cu situația în cauză. Adaugă apoi pe listă alte două lucruri. Apoi alte două. Dacă vei repeta acest proces, vei constata că încetul cu încetul te apropii de esența problemei cu care te confrunți. Această tehnică te va ajuta astfel să te concentrezi treptat asupra problemei, indiferent cât de împrăștiat te simți la nivel mental.

Alternativ, poți apela la cineva care să te ajute să devii mai organizat. Un psiholog te poate învăța principiile de bază ale unei vieți bine structurate, dar și instrumentele cele mai potrivite în cazul tău, cum ar fi o agendă de programări, cărțile de index sau orice altă metodă care te poate ajuta să te organizezi mai bine. Dacă te simți suficient de îndrăzneț, îți poți lua chiar o slujbă part-time în care îți poți folosi talentele creatoare, dar care necesită inclusiv o anumită focalizare asupra detaliilor.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la dificultățile de învățare

Tara, o femeie de peste 30 de ani, a crescut într-un cămin organizat după modelul unei unități militare. Tatăl ei era pușcaș marin și ținea foarte mult la disciplină, structură și focalizare. Unii copii reacționează pozitiv la acest model de creștere, dar nu a fost cazul Tarei. Ca și cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, școala la care a fost înscrisă Tara se afla în incinta bazei militare și era organizată după aceleași principii cazone, bazându-se pe memorare și pe alte metode tradiționale de predare. Tara era complet confuză. Nu se putea concentra și își termina cu greu temele la timp. Îngrijorați de performanțele ei școlare, părinții au dus-o la psihiatru, care i-a diagnosticat ADHD și i-a prescris medicamentul Ritalin.

Puterea de concentrare a Tarei s-a îmbunătățit într-o oarecare măsură, dar Ritalinul nu i-a putut rezolva

problema de bază: pur și simplu ea nu reacționa pozitiv la metodele convenționale de educație. De îndată ce a devenit adult, Tara s-a decis să se mute la New York pentru a da curs creativității sale remarcabile urmând o școală de design și obținând o slujbă în industria modei. Ca de obicei, a avut însă probleme cu realizarea proiectelor care i se cereau. Deși designul i se potrivea ca o mânășă, îi era greu să își treacă examenele și să își termine proiectele, din cauza incapacității sale de a se organiza și de a se planifica. De aceea, s-a trezit într-o perioadă de probă cu riscul de a fi exmatriculată, chiar dacă profesorii ei îi prețuiau sincer tiparele create și mintea genială. Incapacitatea de a se concentra îi făcuse probleme în școala generală, iar acum întreaga poveste se repeta.

Tara a început prin a-și reprograma gândurile prin folosirea unei afirmații recomandate de Louise pentru ADHD: „Viața mă iubește. Mă iubesc așa cum sunt. Sunt liber să îmi creez o viață fericită, care mi se potrivește perfect. Totul este bine în lumea mea”. Când a venit la mine, i-am recomandat de asemenea afirmațiile pentru anxietate: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”; și pentru hiperactivitate: „Sunt în siguranță. Toate presiunile dispar. SUNT suficient de bună”.

Deși trecuse pe la medic și se gândea în mod serios să treacă din nou pe Ritalin, Tara dorea să afle care sunt celelalte opțiuni care o puteau ajuta să învețe mai ușor. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic cum funcționează creierul uman la oamenii care se pot concentra cu ușurință, în acest scop, i-am spus că emisfera dreaptă se focalizează în primul rând asupra formelor, culorilor, emoțiilor și temelor de ordin general; în timp ce cea stângă se focalizează asupra detaliilor, cuvintelor și logicii. Oamenii au în general patru tipuri de atenție:

- Atenție focalizată, care ne permite să ignorăm tot ce ne distrage și să ne stabilim o ordine a priorităților, respectiv a subiectelor asupra cărora dorim să ne concentrăm la început, la mijloc și la sfârșit.

- Atenție divizată, care ne permite să ne împărțim atenția între mai multe subiecte din mediul nostru înconjurător.

- Atenție susținută, care presupune foarte multă vigilență și capacitate de rezistență mentală.

- Atenție emoțională și intuitivă, care ne permite să ne focalizăm asupra acelor subiecte care ne provoacă (nouă sau altor persoane foarte apropiate) un mare stres, care ne fac să ne îndrăgostim sau care ne stimulează o altă emoție foarte intensă.

Felul în care este setat creierul fiecărui om îl predispune pe acesta către unul sau altul din stilurile atenției, dar acest lucru se poate schimba cu vârsta. La vârsta de 3-4 ani, cea care prevalează este atenția emoțională sau intuitivă. De aceea, copiii cu aceste vârste se focalizează asupra lucrurilor pe care și le doresc, de la dulciuri la somnul de după-amiază. Pe măsură ce îmbătrânim, trecem la alte stiluri ale atenției. Oamenii își dezvoltă capacitatea de a-și susține atenția focalizată, dar și cea divizată, cea susținută și cea emoțională. Spre exemplu, când ajung la vârsta liceului, ei învață să își dividă atenția între ceea ce spune profesorul și ceea ce face colegul/colega de care sunt îndrăgostiți. Acasă, reușesc să blocheze distragerea provocată de muzică în timp ce se focalizează asupra temei. Aceste mecanisme se aplică în cazul celor mai mulți dintre oameni, dar nu în cazul tuturor. Asta nu înseamnă însă că cei din urmă nu pot învăța să își cultive mai bine un stil sau altul de atenție. Fiecare individ are

calități și slăbiciuni care pot fi rezolvate prin diferite terapii, cu ajutorul medicamentelor sau prin dieta alimentară.

Tara și-a făcut o evaluare neurofiziologică totală a stilului de atenție, învățare și memorare a creierului ei. Așa cum era de așteptat de la o artistă, Tara avea o atenție bine focalizată asupra formelor tridimensionale și asupra altor elemente conexe cu emisfera dreaptă, dar era foarte ușor de distras atunci când venea vorba de detalii și de alte elemente specifice emisferei stângi. De pildă, atunci când primea instrucțiuni verbale sau scrise, creierul ei intra într-o ceață totală. Pentru prima dată în viața ei, capacitatea redusă de învățare a limbajului i-a fost diagnosticată drept dislexie.

Când neurofiziologul i-a explicat cum funcționează creierul ei, Tara s-a simțit ușurată! Pentru prima oară, a înțeles de ce îi era atât de dificil să își termine temele la timp. În niciun caz nu era proastă! Dimpotrivă: faptul că a obținut o valoare uriașă a coeficientului de inteligență specific emisferei drepte „vizual-spațială”, cu mult peste limitele normale, i-a indicat că era născută pentru a fi artistă. Tot ce trebuia să facă era să își adapteze stilul de învățare astfel încât să poată citi materialele care i se cereau la școală și să fie ceva mai atentă în clasă pentru a-și putea termina temele.

Înarmată cu această încredere în sine recent descoperită, Tara și-a căutat un mentor. L-a găsit în persoana unui profesor vestit pentru dislexia și ADD-ul de care suferea, dar care reușise cumva să devină profesor universitar. Sub supravegherea lui, ea a învățat o întreagă gamă de tehnici compensatorii, printre care: 1) folosirea unui calendar marcat cu culori pentru a-și putea respecta la timp orarul; 2) folosirea unei alarme sonore care îi reamintea că a trecut suficient timp pentru focalizarea asupra unui anumit detaliu și că trebuia să treacă la următorul dacă dorea să își termine tema; și 3) folosirea diagramelor și a schemelor pentru a-și pune în

ordine prioritățile și orarul, astfel încât să își termine în timp util sarcinile.

Sub supravegherea și cu sprijinul doctorului ei, Tara și-a creat un sistem terapeutic care includea stimulentele Metadate, un medicament similar Ritalinului, pe care nu îl lua însă decât atunci când experimenta o presiune maximă. În celelalte cazuri lua stimulentele Wellbutrin, mai puțin puternic decât Ritalinul. Cu acordul medicului, și-a permis inclusiv anumite luni de „concediu”, în care nu a luat niciun fel de medicament, astfel încât să nu devină dependentă de acestea. Personal, i-am mai recomandat anumite suplimente pe care trebuia să le ia zilnic pentru o mai bună concentrare: acetyl-L-carnitină, DHA și Ginkgo biloba.

În ceea ce privește dieta, i-am recomandat Tarei să își limiteze la minim consumul de cafeină, căci acesta stimulează sistemul nervos și i-ar putea complica problemele cu atenția. În sfârșit, i-am spus să își evalueze cu cea mai mare atenție starea mentală după ce bea alcool sau fumează marijuana. În final, ea a decis să evite aceste substanțe, căci o năuceau și îi venea foarte greu să își revină.

Prin folosirea acestor tactici, Tara a reușit să absolve școala de design și să își câștige existența în industria modei. Până acum și-a vândut multe produse marilor lanțuri de magazine.

Ochii și urechile

Oamenii care au probleme cu ochii și urechile au dificultăți în a-și echilibra mintea logică cu contemplarea spirituală, rugăciunea și misticismul. Niciuna din cele două extreme - rătăcirea prin eterul spiritual sau ancorarea exclusivă în lumea materială - nu este mai bună decât cealaltă. Atunci când trăiești cu capul în „norii” lumii spirituale, îți vine greu să rămâi cu picioarele pe pământ și devii neinteresat de cultură, de politică și de celelalte subiecte care îi fac pe oameni să

comunica unii cu ceilalți. În consecință, te izolezi de prieteni, de iubiți și de colegi.

Afecțiunile ochilor și urechilor sunt generate de tipare mentale și comportamentale care blochează capacitatea de a vedea și de a auzi ceea ce ți se arată sau ți se spune. De aceea, este foarte important să îți schimbi aceste gânduri și aceste comportamente. Louise recomandă o serie de afirmații care se adresează fricii și anxietății asociate frecvent cu problemele ochilor și urechilor. Spre exemplu, la modul general, problemele ochilor sunt asociate cu faptul că nu-ți place ceea ce vezi în viață. Acest tipar poate fi contracarat prin folosirea afirmației: „Privesc (văd) prin ochii iubirii și fericirii”. Miopia este asociată cu teama de viitor și cu neîncrederea în ceea ce te așteaptă dacă îți continui calea. Dacă îți faci tot timpul griji legate de viitor, reamintește-ți să rămâi centrat în momentul prezent prin repetarea afirmației: „Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”. Hipermetropia (incapacitatea de a vedea la distanță) este asociată cu teama de prezent. Dacă nu vezi clar ceea ce se află în fața ta, deschide-ți mai bine ochii repetând afirmația: „Sunt în siguranță aici și acum. Văd limpede acest lucru”. Cataracta, o boală care încețoșează lentila ochilor, este asociată cu neîncrederea în viață și cu perceperea viitorului într-o lumină întunecată și sumbră. De aceea, se recomandă înlocuirea acestui tipar mental cu următorul: „Viața este eternă și plină de bucurie. Privesc tot timpul înainte. Sunt în siguranță. Viața mă iubește”. Glaucomul, o boală a nervului optic, este asociat cu percepția distorsionată asupra vieții datorată unei răni sufletești de lungă durată. Eliberează-te de această rană și începe procesul de vindecare prin repetarea afirmației: „Văd viața prin ochii iubirii și ai gingășiei”. Acestea sunt câteva din principalele boli ale ochilor. În tabelul de la pagina 183 poți găsi și alte afirmații asociate cu problemele ochilor.

Urechile sunt organele de simț ale auzului. De aceea,

pierderea sau slăbirea sănătății acestor organe sunt asociate cu incapacitatea de a auzi ceea ce ți se spune sau de a-ți deschide mintea în fața lumii exterioare. Problemele urechilor mai sunt asociate și cu neîncrederea. De aceea, o afirmație extrem de utilă pentru tratarea lor este: „învăț acum să am încredere în șinele meu superior. Renunț la toate ideile care nu vorbesc limbajul iubirii. Îmi ascult cu iubire vocea interioară". Surzenia este asociată cu izolarea și încăpățânarea, precum și cu lucrurile pe care nu dorești să le auzi. De aceea, deschide-te în fața ideilor noi prin repetarea afirmației: „îl ascult pe Dumnezeu și mă bucur de tot ce aud. Sunt una cu tot ceea ce există". Durerile de urechi sunt asociate cu lipsa dorinței de a asculta, combinată cu mânia și amintirile din perioadele agitate, cum ar fi certurile părinților, în copilărie. Eliberează-te de această mânie și de haosul din mintea ta prin repetarea afirmației: „Armonia mă înconjoară de pretutindeni. Ascult cu iubire tot ce este plăcut și bun. Mă situez în centrul iubirii". Problemele de echilibru și amețeala provocate de îmbolnăvirea urechii mijlocii sunt generate de gândirea haotică și conflictuală. Dacă te simți adeseori distras sau confuz, învață să te focalizezi mai bine repetând afirmația: „Sunt profund centrat și împăcat. Mă simt în siguranță în această viață și sunt fericit". Tinita sau țiuitul în urechi apar frecvent în boli precum cea a lui Meniere și sunt asociate cu încăpățânarea și cu refuzul de a-ți asculta vocea interioară. Reamintește-ți că toate răspunsurile se află deja în interiorul tău prin repetarea afirmației: „Am încredere în Șinele meu superior. Îmi ascult cu iubire vocea interioară. Mă eliberez de tot ce nu corespunde iubirii".

Scopul acestor schimbări de comportament este de a-ți echilibra viața fizică cu cea spirituală, fapt care necesită un efort conștient. De aceea, bucură-te de lumea în care trăiești - de hrană, de natură și de oameni.

Te asigur că poți face acest lucru, fără a renunța neapărat la desfătările oferite de viața spirituală. Este important totuși să te conectezi cu oamenii din jurul tău. Uită-te la televizor. Citește un roman foarte popular. Ascultă radioul sau aparatul MP3. Familiarizează-te cu ceea ce se întâmplă în lumea modernă. Savurează jocurile sportive!

Pe cât posibil, evită cu orice preț tendința de a te izola. Înarmează-te cu noua ta cunoaștere legată de lume și încearcă să vorbești cu oamenii. Când gătești, ia-ți un minut sau două și amintește-ți de ultimul episod din emisiunea Dansând cu vedetele. Urmărește un spectacol despre care vorbește toată lumea, nu atât de dragul lui, cât pentru a putea participa la conversație a doua zi. Pune-ți în aplicare capacitatea de a interacționa cu oamenii sporovăind cu vânzătoarea din primul magazin în care intri. Vremea de afară este întotdeauna un subiect ideal de discuție. Ce să mai vorbim de subiectele sportive!

În sfârșit, încearcă să practici anumite activități care implică senzații fizice. Fă-ți un masaj, du-te la sala de sport sau într-un studio de dans. Orice activitate fizică te ajută să te conectezi mai bine cu corpul tău, ancorându-te astfel în dimensiunea fizică, astfel încât să poți avea grijă de acest templu fără de care este greu să te apropii cu adevărat de Dumnezeu.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale ochilor și urechilor

Wanda, o femeie în vârstă de 44 de ani, este una dintre cele mai sensibile persoane pe care le-am cunoscut vreodată, dar și una dintre cele mai spirituale. Când a venit la mine, mi-a spus că avea viziuni mistice de mai bine de un deceniu. Wanda a trebuit să poarte ochelari de la o vârstă foarte fragedă. În adolescență s-a luptat cu probleme legate de greutate, cu anxietatea și

iritabilitatea, așa că s-a retras în cărțile ei și a devenit din ce în ce mai solitară. După ce a absolvit liceul a devenit contabilă - slujba perfectă pentru cineva care se ascunde de viață. După ce a adunat ani la rând coloane interminabile de cifre, ea a început să aibă probleme cu vederea și să facă greșeli pe care înainte nu i se întâmpla vreodată să le facă. A început să perceapă de asemenea o distorsiune a luminii când se întorcea noaptea acasă cu mașina. Convinsă că avea nevoie de o pereche nouă de ochelari, s-a programat la un oculist, dar acesta i-a diagnosticat o cataractă.

Primul lucru pe care l-am făcut pentru a-i îmbunătăți vederea Wandeii a fost să îi explic cum arată un ochi sănătos. Globul ocular are în partea din spate o zonă cu nervi sensibili la lumină, numită retină, iar în partea din față o lentilă, în fața lentilei se află un țesut foarte fin și foarte sensibil numit corneă.

În cazul unui ochi normal, lentila este curată și clară. Atunci când apare cataracta, ea devine cețoasă, putând chiar să blocheze complet vederea. Exact asta i s-a întâmplat Wandeii.

Riscul de a face cataractă poate fi amplificat de mai multe cauze, printre care se numără traumele la ochi, o boală autoimună a ochiului (uveită), diabetul, radiațiile și folosirea steroizilor. Pentru a-i corecta situația actuală și pentru a preveni formarea cataractei și la celălalt ochi, trebuia să știm dacă acești factori acționau în cazul Wandeii. Am remarcat în treacăt că Wanda avea 25 de kilograme peste greutatea normală, dar întrucât îi evitase ani la rând pe medici, ea nu era sigură dacă avea sau nu diabet. La recomandarea mea, ea și-a programat o consultație la un internist, care i-a făcut analizele sângelui și i-a diagnosticat un diabet de tip 2. Pentru a o ajuta să își țină sub control glicemia, medicul i-a recomandat o dietă agresivă, foarte săracă în carbohidrați. La rândul meu, am sfătuit-o să se înscrie la un program de gimnastică aerobică pe care îl putea

urma o jumătate de oră în fiecare zi. Wanda a acceptat fără rezerve, dorindu-și cu toată ființa să își îmbunătățească glicemia, sănătatea inimii și în ultimă instanță vederea.

Deși nu era convinsă că o operație chirurgicală i-ar fi putut rezolva problema cu vederea, un chirurg specializat în acest tip de operații pentru cataractă i-a dat asigurări că 95% dintre pacienți văd mult mai bine după operație. Ținând cont de această informație, Wanda s-a decis să facă operația.

Ea nu s-a oprit însă aici, ci a dorit să știe ce poate face pentru a preveni formarea cataractei și la celălalt ochi. Am sfătuit-o să continue să slăbească, dar și să apeleze la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională și la un nutriționist. Scopul tratamentelor recomandate de cei doi era să oprească inflamația din corpul ei care îi sporea șansele de a face cataractă. Specialistul în acupunctură și în medicina chineză tradițională i-a recomandat Huang Lian, un amestec de plante care conține coptidis, Bupleurean și scutellariae.

La rândul lui, nutriționistul i-a recomandat Wande un supliment nutrițional special conceput pentru sănătatea ochilor. Acesta conținea vitamina E, vitamina A, DHA, vitamina C, riboflavină, zinc, seleniu, cupru, șofran, extract din sâmburi de struguri, luteină și glutatation. În plus, Wanda a început să ia antioxidanți, inclusiv acidul alfa lipoic, coenzima Q10, acetyl-L-carnitină și quercetină. Pe lângă recomandarea acestor suplimente, nutriționistul i-a spus că laptele de vacă îi poate înrăutăți condiția, așa că Wanda a început să evite produsele lactate.

Peste toate, ea a început să elimine tiparele mentale și comportamentale care ar fi putut contribui la apariția bolii sale. Pentru a ieși cât de cât din izolarea sa, ea a început să se ducă o dată pe lună la cinema, ca să intre în contact cu cultura. În acest fel, avea la dispoziție un subiect garantat de conversație cu alți oameni. A început

de asemenea să stea la taifas oriunde se ducea. Pentru a-și schimba gândurile care îi afectau vederea, Wanda a început să folosească afirmațiile pentru sănătatea de ordin general a ochilor: „Văd lumea prin ochii iubirii și ai fericirii”; pentru problemele ochilor: „îmi creez o viață pe care să îmi facă plăcere să o privesc”; pentru cataractă: „Viața este eternă și plină de bucurie. Privesc tot timpul înainte. Sunt în siguranță. Viața mă iubește”; și pentru anxietate: „Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță”.

Toate aceste schimbări au ajutat-o să se conecteze mai bine cu lumea din jur, nu doar cu cea spirituală. Vederea Wandei s-a îmbunătățit. Ea a slăbit 12 kilograme, glicemia i s-a normalizat, iar cel de-al doilea ochi nu i s-a îmbolnăvit de cataractă.

Totul este bine la nivelul celui de-al șaselea centru emoțional

Ca de obicei, oamenii care au probleme cu creierul, ochii sau urechile trebuie să se reorienteze către echilibrul pierdut. Starea de sănătate la nivelul acestui centru emoțional depinde de echilibrul stabilit între informațiile primite din lumea fizică și cele primite din lumea spirituală. Îmbinarea armonioasă a acestor perspective de multe ori fundamental diferite te poate ajuta să avansezi ușor prin viață, oferindu-ți o cunoaștere completă care te poate ajuta să abordezi corect fiecare situație.

Creierul tău este unic. La fel și capacitatea ta de a vedea viața și de a rezolva problemele. Nu-ți nega talentele speciale, dar propune-ți să dobândești mai multă cunoaștere, din perspective cât mai variate. Învață să ai încredere și credință, practică meditația, rugăciunea și retragerea în tăcere, dar nu pierde din vedere nici logica, structura și creativitatea specifice lumii exterioare.

Pentru a-ți schimba perspectiva asupra vieții, încearcă

afirmația recomandată de Louise pentru cel de-al șaselea centru emoțional: „Ori de câte ori îmi echilibrez creativitatea, intelectul și spiritualitatea cu disciplina și flexibilitatea, reușesc în tot ceea ce îmi propun”.

Deschide-ți mintea și inima. Totul este bine.

Capitolul 10

Schimbările

Al șaptelea centru emoțional:
afecțiunile cronice și degenerative
și bolile care pun în pericol viața

Cel de-al șaptelea centru emoțional diferă ușor de celelalte în sensul că se referă la probleme care se declanșează la nivelul celorlalți centri emoționali, dar care progresează până când devin extreme. Spre exemplu, sănătatea sânilor depinde de cel de-al patrulea centru emoțional, dar cancerul la sân, care pune în pericol viața, se manifestă în egală măsură la nivelul celui de-al patrulea și celui de-al șaptelea centru. Același tipar se manifestă pentru toate bolile cronice sau care pun în pericol viața, lucru valabil de la problemele legate de greutate și până la sănătatea sistemului imunitar.

Pentru a atinge o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional trebuie să depășești un tipar al disperării și lipsei de speranță care a funcționat de-a lungul întregii tale vieți. Această stare de sănătate depinde de găsirea menirii tale în viață și de

conexiunea cu lumea spirituală. Dacă ești convins că ești neputincios sau dacă ai pierdut orice conexiune cu forțele superioare (cu Dumnezeu sau cu orice altă forță mai presus decât tine), este foarte posibil să ai probleme serioase la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional. O boală care îți pune în pericol viața sau una degenerativă reprezintă cel mai adesea maniera corpului tău de a te informa că trebuie să îți reevaluezi menirea în viață, să te eliberezi de resentimente și de ranchiună și să îți stabilești o conexiune cu o putere superioară. Dacă dorești să te bucuri de o stare de sănătate optimă, este foarte important să înțelegi că viața ta este guvernată în egală măsură de grația divină și de alegerile personale.

Gândurile și comportamentele negative asociate cu bolile cronice sau degenerative, precum și cu cancerul, sunt inevitabil asociate cu teama, grijile, lipsa de speranță și sentimentul că nu ești suficient de bun. Procesul identificării acestor gânduri și comportamente care contribuie la apariția acestor boli nu are nimic de-a face cu învinovățirea de sine. Nu tu ești vinovat de boala ta. Orice boală are la bază factori precum dieta, mediul și genetica. Pe de altă parte, toate bolile pot fi vindecate sau înrăutățite în funcție de emoțiile pe care le trăiești. De aceea, scopul este de a-ți transforma gândurile și comportamentele în tipare vindecătoare prin introducerea afirmațiilor și schimbărilor comportamentale recomandate de Louise în viața ta de zi cu zi. Acestea te pot ajuta să îți pui la unison mintea orientată către cele lumesti cu puterea superioară care te guvernează, astfel încât să te poți vindeca.

Ce au de spus teoria afirmațiilor și știința despre cel de-al șaptelea centru emoțional

În privința sănătății celui de-al șaptelea centru emoțional, teoria afirmațiilor creată de Louise Hay explorează emoțiile care stau la baza bolilor cronice și care pun în pericol viața, cum ar fi cancerul, scleroza laterală

amiotrofică (ALS, mai cunoscută sub numele de boala lui Lou Gehrig) sau alte boli degenerative. Din perspectiva Louisei, aceste boli reprezintă un semn de stagnare, care se poate manifesta în domeniul profesional, în căsnicie sau în viață în general. Tiparele mentale asociate cu cancerul sau cu bolile degenerative sunt asociate de multe ori cu negarea succesului și cu incapacitatea de a accepta că ești o ființă umană valoroasă (că „meriți”).

Să vedem acum ce are de spus știința în privința conexiunii minte-corp care stă la baza problemelor de sănătate ce pun în pericol viața, asociate cu cel de-al șaptelea centru emoțional.

Există un tipar emoțional asociat cu oamenii care suferă de boli cronice sau care pun în pericol viața, și care este cunoscut dintotdeauna. De pildă, studiile științifice arată că oamenii care suferă de boli degenerative sunt cel mai adesea deprimați, lipsiți de speranță și măcinați de anxietate, fie datorită pierderii unei persoane dragi, fie datorită unei alte pierderi importante a unui aspect foarte important, care le-a dat mult timp un scop în viață. Aceste emoții nu numai că pot crește riscul îmbolnăvirii de boli cronice în general, dar un studiu a arătat chiar că ele sunt direct asociate cu scleroza multiplă. Pierderea unei relații din cauza morții sau infidelității, moartea unui copil sau chiar simpla veste că nu poți avea copii pot precipita instalarea sclerozei multiple.

Moartea unei persoane dragi sau o altă pierdere semnificativă îi determină adeseori pe oameni să își reevalueze viața și menirea. Un alt studiu a arătat că oamenii incapabili să își reconstituie viața și să își regăsească menirea - găsindu-și sprijin în crearea unor relații noi sau în identificarea unei vocații noi - primesc prognoze medicale mult mai sumbre după diagnosticarea sclerozei multiple.

Studiile au arătat de asemenea că gradul progresiei bolii sau chiar remisiunea unor boli neurodegenerative

precum ALS pot fi influențate prin mai buna gestionare a stresului și prin găsirea unui scop în viață chiar în mijlocul adversității. Un studiu de referință despre ALS realizat de Evelyn McDonald a evidențiat că oamenii care au un scop clar definit în viață, convingerea că își pot schimba viața și o stare de sănătate bună la nivel psihologic trăiesc în medie patru ani după diagnosticare, prin comparație cu cei care nu au o stare de spirit pozitivă și care nu trăiesc mai mult de un an. Acest studiu, publicat în revista de specialitate Arhive de neurologie, a avut un impact atât de mare asupra comunității medicale încât a influențat însăși modalitatea de diagnosticare și de categorisire a ALS-ului. Înainte de realizarea studiului, orice diagnostic de ALS era considerat sumbru și fără speranță de viață. În realitate, s-a dovedit că există oameni care își pot vindeca trupul și își pot schimba viața în pofida unor boli fatale sau degenerative care le-au fost diagnosticate.

Oamenii care suferă de boli cronice sau care pun în pericol viața, precum scleroza multiplă, ALS sau cancerul, suferă adeseori de depresii majore, de anxietate sau de mânie cronică datorată unor situații din trecut rămase nevindecate, cum ar fi experiențele traumatice de genul unui divorț apăsător, morții unui copil sau altor catastrofe. Pe de altă parte, tratarea eficientă a acestor emoții (anxietății, tristeții sau frustrărilor) pot conduce la mari diferențe legate de rezultatele finale ale tratamentelor, inclusiv ale celor pentru cancer. Un studiu efectuat asupra unor bărbați aflați înainte și după operațiile de cancer la prostată a evidențiat o diferență marcantă între grupul de control care a folosit numai o terapie obișnuită de sprijin și cel care a folosit diferite tehnici de folosire ghidată a imaginației și alte metode de reducere a stresului. Al doilea grup a avut indicatori mai buni ai sistemului imunitar și s-a recuperat mai rapid în urma operației chirurgicale. Acest lucru arată că dacă reușim să

identificăm și să rezolvăm factorii de stres; să schimbăm tiparele mentale negative prin folosirea afirmațiilor pozitive contrare, a exercițiilor de imaginație sau a altor tehnici de acest fel; și dacă utilizăm toate opțiunile terapeutice care ne stau la dispoziție, este posibil să ne vindecăm corpul și să ducem o viață trăită cu pasiune și cu entuziasm.

Bolile cronice și degenerative

Oamenii predispuși către boli cronice sau degenerative precum fibromialgia, boala lui Lyme sau ALS încearcă să își controleze singuri destinul. De multe ori, ei au o listă întreagă cu țeluri de îndeplinit - de pildă o carieră de succes, foarte mulți bani, suplețe corporală sau o viață de familie perfectă - care stă la baza tuturor acțiunilor lor. Ei uită însă că mai există un lucru numit intervenție divină. De cele mai multe ori, dacă treci prin viață gândindu-te numai la planurile tale - fără să lași loc pentru nici o abatere -, universul intervine și îți scoate în cale o piedică. Pentru a depăși sentimentul de neajutorare care însoțește frecvent evenimentele neașteptate, este foarte important să îți cultivi un echilibru sănătos între planificarea obiectivelor terestre și credința în intervenția divină.

Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care suferă de o boală degenerativă gravă etichetată drept incurabilă, cel mai probabil ai încercat totul - de la terapiile convenționale la cele alternative și naturiste, dar boala pare să se agraveze indiferent câți bani și câte resurse investești în tratamente, în acest caz, poate că ar merita să încerci o abordare nouă. Conform experienței acumulate de mine, medicamentele pot fi utile în astfel de cazuri, dar nu reprezintă în niciun caz răspunsul final. În schimb, dacă vei combina medicamentele, remediile naturiste, afirmațiile și intuiția, schimbându-ți tiparele mentale și comportamentale, tu ai șanse mari să îți vezi sănătatea și viața schimbându-se. Nimic nu permite într-

o mai mare măsură reconsiderarea trecutului, prezentului și viitorului și reevaluarea priorităților ca o criză de sănătate.

Louise consideră că la baza dezechilibrului dintre viața personală și cea spirituală stau refuzul fundamental de a-ți schimba vechiul mod de a gândi; incapacitatea de a te detașa de vechile răni, resentimente, tipare și convingeri; și imposibilitatea de a crede în tine însuși. Bolile cronice sunt inevitabil asociate cu refuzul de a te schimba din cauza fricii de viitor. Pentru a-ți cultiva această capacitate de a te schimba în pofida temerilor, folosește afirmația: „Sunt dornic să mă schimb și să mă maturizez. Îmi creez acum un viitor nou și sigur". Dacă analizăm din această perspectivă bolile degenerative, constatăm că la baza lor stă de fiecare dată același tipar al fricii. Oamenii care suferă de ALS sunt adeseori foarte capabili, dar în sinea lor cred că nu sunt decât niște prefăcuți. Ei trăiesc tot timpul terorizați de gândul: „Ah, dacă ar ști oamenii ce se ascunde sub această aparență..." Nu se

consideră niciodată suficient de buni și cu cât se apropie mai tare de succes, cu atât mai duri devin cu ei înșiși. De aceea, reamintește-ți întotdeauna că ești un om puternic și talentat, repetând afirmația: „Știu că merit tot ce este mai bun. Merit să reușesc și mă simt în siguranță. Viața mă iubește". SIDA este asociată cu tipare mentale similare de neajutorare, închidere în sine, lipsă de speranță și singurătate. Pentru a combate aceste sentimente, îți recomand afirmația: „Fac parte integrantă din planul universului. Sunt o componentă importantă a Vieții, care mă iubește. Sunt puternic și capabil. Mă iubesc și mă apreciez în totalitate". Dacă ți se spune că suferi de o boală incurabilă, cultivă-ți speranța meditând asupra afirmației: „în fiecare zi se petrec miracole. Mă interiorizez și dizolv acum tiparul care a creat această boală. Accept vindecarea divină. Așa să fie!"

Schimbarea tiparelor mentale este foarte importantă pentru cultivarea unei stări de sănătate optime la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional. Pe măsură ce îți vei schimba gândurile și comportamentele negative în altele mai sănătoase, este important să îți analizezi inclusiv relația cu lumea spirituală, astfel încât să înțelegi că menirea în viață nu poate fi decisă și îndeplinită individual. Actuala boală te poate ajuta să îți evaluezi mai bine menirea în viață, dacă vei fi deschis în această direcție. În acest scop, caută întotdeauna călăuzirea spirituală și nu te baza numai pe logica ta. Acceptă faptul că există o putere mai înaltă decât tine care te sprijină în eforturile tale benefice și încearcă să te racordezi la înțelepciunea divină. Această credință într-o forță mai presus decât tine te va ajuta să scapi de teamă și de lipsa de speranță, chiar dacă treci printr-o perioadă dificilă.

Unul din instrumentele pe care obișnuiesc să le recomand celor care încearcă să își creeze o conexiune cu Divinitatea este ceea ce eu numesc „Propunerea de finanțare a vieții”. Aceasta este similară propunerilor de finanțare pe care le întocmesc cercetătorii sau organizațiile nonprofit pentru a obține fonduri. Diferența este că va trebui să transmiți această propunere Universului, lui Dumnezeu sau puterii superioare în care crezi. Precizează în ea cât timp mai dorești să trăiești și ce intenționezi să faci în anii de viață care ți-au mai rămas.

În acest scop, ia o foaie de hârtie și scrie-ți pe ea numele. Adaugă data zilei de azi. Apoi notează cu litere mari: „Propunere de finanțare a vieții mele”. Adaugă între paranteze perioada de timp pe care îți dorești să o trăiești. Spre exemplu: „pentru perioada 2013-2048”. Pornește de la anul curent și adaugă anul până când îți dorești să trăiești. Sub acest titlu împarte-ți propunerea în intervale de câte cinci ani. De pildă, în exemplul de mai sus, Faza întâi va acoperi intervalul de timp 2013-

2017. Faza a doua va acoperi intervalul 2018-2022, și așa mai departe.

Describe în dreptul fiecărei faze cum crezi că ar trebui să se desfășoare viața ta călăuzită de Dumnezeu în respectivul interval de timp. Enumeră apoi resursele de care ai avea nevoie pentru a-ți îndeplini planurile. Nu nota obiectivele în care ești deja implicat, cum ar fi activitatea de voluntariat la cantina pentru săraci sau excursiile în natură. Astfel de activități ar trebui trecute într-o propunere de reînnoire a finanțării, nu într-una pentru obținerea unei finanțări noi. Acest exercițiu te ajută să îți pregătești o propunere nouă, nu să îți reactualizezi propunerile mai vechi. De asemenea, evită formulările vagi, cum ar fi „crearea păcii mondiale” sau „iubirea nepoților mei”. Cel mai probabil îți iubești deja nepoții, iar crearea păcii mondiale reprezintă o formulare extrem de vagă. Astfel de fraze nu fac decât să îți slăbească propunerea, arătând că nu ești serios. În final, riști ca ea să nu îți fie aprobată.

Cu titlu de exemplu, o propunere rezonabilă de viață ar putea suna astfel:

Până acum am lucrat 12 ore pe zi, 7 zile pe săptămână, în prima fază a noii mele vieți îmi propun să reduc ziua de lucru la 8 ore, 6 zile pe săptămână. Îmi voi petrece restul zilei făcând activități de relaxare și care îmi fac plăcere, alături de nepoții mei. Printre acestea se vor număra o excursie cu cortul în natură cel puțin o dată pe an, antrenarea echipei de fotbal a nepoților mei și să-i învăț să pescuiască și să brodeze (printre altele).

Ai înțeles? Fii specific, dar nu atât de detaliat încât să nu îi acorzi puterii superioare libertatea de a interveni acolo unde dorește. Procesul scrierii propunerii de finanțare a vieții este un exercițiu foarte profund de

reevaluare a propriei vieți. El te ajută să îți pui în mișcare planul vieții, cu smerenie, dar cu o intenție focalizată.

Numeroase aspecte ale progresului bolii nu pot fi controlate de tine, dar îți rămân totuși foarte multe lucruri de făcut. Pe cât posibil, încearcă să nu lași anxietatea să te macine. Roagă-ți prietenii și familia să formeze un cerc de sprijin în jurul tău. Învăță să îți ascuți instinctele și intuițiile, căci acestea sunt de regulă indicii divine care te călăuzesc către adevăratul tău scop în viață. Alege să crezi în tine, dar și într-o putere mai presus decât tine.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la bolile degenerative

Când a venit în cabinetul meu, Yvette avea 62 de ani și era într-o formă fizică excelentă. Toți cei din familia ei practicaseră sportul. Yvette a apreciat și ea ritualurile și structura disciplinelor sportive, așa că a practicat alergarea pe distanțe lungi în adolescență.

După ce a devenit adult, Yvette a continuat să alerge, inclusiv în perioada în care a rămas însărcinată, iar atunci când am cunoscut-o încă mai practica alergarea. De-a lungul vieții, ea s-a rănit de mai multe ori la genunchi și la spate, dar atitudinea ei pozitivă și credința că se va vindeca au ajutat-o să treacă cu bine de aceste momente. În cea mai mare parte a timpului, Yvette era mulțumită. Avea o casă mare, un soț chipeș, foarte mulți bani și se bucura de o sănătate excelentă.

Când se aștepta mai puțin, lucrurile au început să degereze. Într-o noapte, Yvette s-a trezit din somn din cauza unui tremur ciudat în partea stângă a corpului. Acesta a continuat zile în șir. Ea s-a dus la doctorul ei, apoi la un neurolog, și în sfârșit la un altul. Niciunul nu a ajuns la o concluzie definitivă, dar medicii și-au exprimat părerea că ar putea fi vorba de ALS. Yvette s-a simțit devastată.

Când a ajuns la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic că înainte de a se fixa asupra etichetei unui anumit diagnostic, trebuia să pornească de la premisa că medicul s-a exprimat afirmând că ar putea avea ALSS, dar „răspunsul nu era definitiv”. Am insistat asupra faptului că lipsa unui diagnostic definitiv era o veste bună, nu una foarte rea. Sunt conștientă că nu toți oamenii se simt liniștiți auzind acest raționament, căci ei își doresc să știe clar de ce anume suferă. Din punctul meu de vedere însă, acest lucru chiar reprezintă o veste bună, căci în absența unui diagnostic ferm este mult mai ușor să inversezi simptomele și să îți induci o stare de remisiune. Din acest punct de vedere, ALS-ul reprezintă un exemplu perfect.

ALS produce o degenerare progresivă a celulelor nervoase din creier și din măduva spinării care controlează mișcarea. Bolnavul prezintă de multe ori o slăbiciune la nivelul brațelor și picioarelor, iar în etapele ulterioare dificultăți în a înghiți și în a vorbi. Până nu demult, această boală era considerată fatală, dar la ora actuală nu mai este cazul. S-a demonstrat științific că oamenii angrenați în scopul vieții lor manifestă mai puține simptome și trăiesc mai mult.

Deși Yvette refuzase inițial să asculte sugestiile neurologului ei, i-am recomandat să se întoarcă la acesta și să își facă noi teste pentru a stabili dacă nu cumva la baza tremurului stătea o altă boală. Testele au indicat că nu are probleme cu ceafa, glanda tiroidă și cea paratiroidă, și nici alte boli. Radiografiile MRI și EMG arătau cât se poate de normal. De aceea, Yvette s-a focalizat asupra găsirii unei modalități de inducere a unei stări de remisiune ALS-ului.

În acest scop, ea a apelat la un neurolog, specialist și în holistică. Acesta i-a supervizat în timp evoluția simptomelor, sugerându-i diferite suplimente nutriționale menite să oprească procesul de degenerare a sistemului nervos și să promoveze procesul de

recuperare printr-un mecanism numit plasticitate. Prima terapie pe care i-a sugerat-o a constatat dintr-o serie de ședințe de tratament cu oxigen hiperbaric. S-a dovedit că această metodă are efecte asupra neurodegenerării produse în scleroza multiplă. De aceea, medicii încearcă la ora actuală să trateze cu ea și ALS-ul. În plus, neurologul i-a recomandat inclusiv o serie de tratamente cu antioxidanți puternici, inclusiv cu glutatone și cu multivitamine în doză farmaceutică, plus DHA.

Ultimul tratament pe care i l-am recomandat lui Yvette a fost o combinație de tai chi și *qigong*, practici renumite de secole în China pentru contracararea bolilor neurologice complexe foarte frecvent întâlnite la oamenii în vârstă.

Peste toate, Yvette a început să lucreze cu afirmațiile pentru tratarea ALSS: „Știu că merit tot ce este mai bun. Merit să reușesc și mă simt în siguranță. Viața mă iubește”; pentru sănătatea de ordin general a creierului: „Eu sunt operatorul plin de iubire al creierului meu”; și pentru ticuri și tremurături: „Sunt aprobată de întreaga Viață. Totul este bine, sunt în siguranță”.

Efectele tuturor acestor tratamente și ale repetării afirmațiilor pozitive nu au întârziat să apară. Yvette și-a reevaluat cu mare atenție viața și a stabilit ce anume dorea să realizeze în continuare. A fost nevoie de această criză extrem de dură pentru a începe să își asculte în sfârșit intuiția, trăindu-și viața cu pasiune și în mod deliberat. Peste un an, când medicul a reexaminat-o, el a constatat că boala nu a mai progresat deloc. Uneori, atunci când se simțea stresată, lui Yvette începea să îi tremure brațul, dar cu această excepție nu au mai existat simptome.

Bolile care pun în pericol viața

Ce factori permit evoluția bolilor până la punerea în pericol a vieții? Oamenii predispuși către astfel de boli se simt de multe ori neajutorați în ceea ce privește viața lor,

adeseori cu mult timp înainte de a se îmbolnăvi. Ei cred că tot ceea ce li se întâmplă depinde exclusiv de soarta oarbă. Se simt neputincioși și incapabili să își îmbunătățească destinul. Prin urmare, așteaptă în speranța că lucrurile se vor îmbunătăți de la sine. Din păcate pentru ei, viața nu funcționează așa.

Tratamentul bolilor care pun în pericol viața este variat și unic pentru fiecare caz în parte. În schimb, cauzele care stau la baza lor includ cu siguranță tipare mentale și comportamentale similare. De aceea, după ce apelezi la medici pentru a afla ce tratament ți se potrivește cel mai bine, este foarte important să incluzi gândirea intuitivă și afirmațiile vindecătoare în terapia ta. Dat fiind că bolile care pun în pericol viața derivă din dezechilibrele altor centri emoționali, este important să îți modifice gândurile asociate cu ambii centri. Spre exemplu, dacă suferi de cancer la sân, înseamnă că ai tendința de a-i îngriji cu o afecțiune maternă pe ceilalți, dar te simți rănită și porți în suflet resentimente de lungă durată. Pentru a te elibera de astfel de gânduri, trebuie să lucrezi cu afirmația recomandată pentru problemele sânilor: „Sunt importantă. Contez. Mă îngrijesc plină de iubire și de bucurie pe mine însămi. Le acord celorlalți libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toții liberi și în siguranță”, dar și cu cea pentru cancer: „îmi iert cu iubire trecutul și mă eliberez de el. Aleg să-mi umplu viața de bucurie. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi”. Acesta este doar unul din exemplele pe care le-am putea da. Consultă tabelul de la pagina 183 pentru a afla afirmațiile cele mai potrivite pentru corectarea gândurilor tale negative asociate cu organul bolnav de cancer.

Pentru a-ți corecta comportamentele ce contribuie la progresul rapid al bolii, trebuie să preiei controlul asupra vieții tale și să înțelegi că deși există o prezență divină care te susține, aceasta nu este responsabilă pentru fiecare aspect din viața ta. Creatorul te-a

înzestrat cu o putere care îți permite să îți refaci viața.

Pornind de la această premisă, tu îți poți îmbunătăți considerabil starea de sănătate prin folosirea afirmațiilor recomandate în celelalte capitole ale cărții de față. Spre exemplu, dacă suferi de leucemie, folosește informațiile din capitolul 4 și creează-ți mai multă siguranță în cadrul relațiilor tale familiale și de prietenie. Dacă suferi de cancer la sân, citește capitolul 7 și învață să te ocupi la fel de mult de tine cum te ocupi de ceilalți. Dacă ai ajuns la o greutate care îți pune în pericol viața, realizează-ți puterea personală și creează-ți un echilibru la nivelul celui de-al treilea centru emoțional, punând în aplicare informațiile din capitolul 6.

Pasul cel mai important pentru crearea unei stări de sănătate la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional constă în atingerea echilibrului între puterea lui Dumnezeu și puterea ta personală. De aceea, nu mai sta pe gânduri. Acționează și eliberează-te.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la cancer

Angelina are 50 de ani. De-a lungul vieții, a cunoscut toate tipurile de încercări posibile - financiare, fizice și emoționale - dar a continuat să lupte. Toată viața ei a fost marcată de boli grave, care s-au succedat una după alta. Când era copil, apendicele i-a explodat, provocându-i o septicemie care a necesitat internarea de urgență în spital. La 20 și ceva de ani, a suferit de dureri severe de cap și de spate din cauza unui accident de mașină. La 30 și ceva de ani, a avut probleme cu tiroida, care au condus la probleme cu greutatea. A suferit de astm. În sfârșit, după ce a împlinit 40 de ani, i-a fost diagnosticat un cancer la sân. Angelina a luptat cu boala și a câștigat, optând pentru extirparea sânului stâng, urmată de radiații. În final, s-a vindecat, devenind sănătoasă din punct de vedere fizic, poate pentru prima oară în viața ei. Din păcate, lucrurile stăteau complet diferit la nivel

emoțional, căci Angelina se aștepta la tot ce poate fi mai rău în planul sănătății. De aceea, când a început să tușească din ce în ce mai grav, iar medicul i-a găsit o umbră pe radiografia sânelui drept, ea a rămas convinsă că boala a recidivat.

Când a ajuns în cabinetul meu, fișa ei medicală arăta la fel ca și cuprinsul acestei cărți. Angelina avusese probleme majore asociate cu toți centrul emoțional: o infecție a sângelui (primul centru emoțional), dureri de spate (al doilea centru emoțional), probleme cu greutatea (al treilea centru emoțional), astm (al patrulea centru emoțional), hipotiroidie (al cincilea centru emoțional), dureri cronice de cap (al șaselea centru emoțional) și cancer (al șaptelea centru emoțional). Deși în trecut avusese multă energie și o atitudine pozitivă de neclintit, acum se simțea epuizată și lipsită de speranță, pentru prima dată în viață.

Când am început să lucrăm împreună pentru un plan de sănătate adecvat pentru problemele ei, Angelina s-a simțit copleșită. De aceea, am împărțit planul în două: unul pe termen scurt și altul pe termen lung.

Am început mai întâi cu obiectivele pe termen scurt. Acestea se refereau înainte de toate la readucerea bucuriei și iubirii în viața ei. În acest scop, ea trebuia să se focalizeze timp de o oră pe zi la fiecare centru emoțional, ceea ce însemna un total de șapte ore pe zi. Pentru a-și putea planifica acest program, Angelina și-a cumpărat un calendar și și-a programat telefonul astfel încât să îi dea câte un bip la fiecare oră, pentru a-i aminti să respecte acest program.

Scopul pe care ni l-am propus a fost să inundăm literalmente viața Angelinei cu iubire și cu fericire. Aceste emoții conduc la o secreție abundentă de opiate și îmbunătățesc activitatea naturală a globulelor albe, reducând în schimb mediatorii inflamatorii care generează probleme de sănătate. Iată așadar cum arată o zi tipică din viața Angelinei conform planului pe care l-

am creat pentru ea:

- Primul centru emoțional (sângele): Petrece-ți timpul cu o prietenă sau cu un membru de familie. Beți împreună cafeaua (eventual decofeinizată). Priviți împreună fotografii vechi cu familia și prietenii în timpul momentelor cele mai frumoase din viața ta.
- Al doilea centru emoțional (zona lombară): Ieși la o întâlnire, chiar dacă este vorba doar de un prieten, îmbracă-te frumos și petrece-ți seara în oraș. Cumpără ceva frumos și oferă-1 drept cadou unei persoane dragi. Privește-i pe copii cum se joacă.
- Al treilea centru emoțional (greutatea corporală): Oferă-ți ceva bun de mâncat înainte de ora 3:00, care să nu aibă însă mai mult de 100 de calorii. Roagă o prietenă să te ajute să îți reorganizezi sertarele. Programează-te la o ședință de machiaj. Practică exerciții aerobice pe bicicletă în timp ce asculți o muzică dinamică. Dansează.
- Al patrulea centru emoțional (astm): Du-te la cinematograf sau privește o comedie la televizor. Propune-ți să râzi în gura mare. Cumpără-ți acuarele sau creioane colorate și începe să colorezi o carte pentru copii sau să pictezi.
- Al cincilea centru emoțional (hipotiroidie): Condu mașina. Dă drumul la radio și cântă din toți răunchii, la unison cu solistul de la aparat. Joacă-te cu un animal, chiar dacă nu este al tău.
- Al șaselea centru emoțional (dureri de cap): Amintește-ți de gesturile frumoase ale persoanelor din viața ta pe care le-ai iubit și umple-te de recunoștință. Gândește-te cât de mult s-a îmbunătățit starea ta de sănătate de săptămâna trecută și până în prezent. Învăță o limbă străină. Ia lecții de dans.
- Al șaptelea centru emoțional (posibilă recidivă a cancerului): De îndată ce te trezești dimineața din somn, spune-ți: „Sunt fericită și plină de recunoștință

pentru că sunt în viață". Încearcă ceva nou, de pildă un post de radio pe care nu l-ai mai ascultat, un aliment pe care nu l-ai mai mâncat, un program TV la care nu te-ai uitat niciodată sau un site de Internet pe care nu ai mai intrat. Ieși afară din casă și privește cerul. Încearcă să te conectezi cu puterea superioară care te-a creat.

Pentru restul zilei, i-am programat alte activități, care să corespundă obiectivelor de sănătate ale Angelinei pe termen lung:

- Primul centru emoțional (sângele): Apelează la un specialist în acupunctură și în medicina chineză tradițională și află ce plante au efectele terapeutice cele mai puternice pentru corpul tău. Printre acestea se numără angelica, gecko, Fructus lycii, Paeoniae, și altele. Ia multivitamine în doză farmaceutică, inclusiv acid folie, acid pantotenic, riboflavină, tiamină, cupru, zinc, fier, DHA și vitaminele A, B₆, B₁₂ și E.
- Al doilea centru emoțional (zona lombară): Ia SAME și Wellbutrin (recomandate de medicul internist al Angelinei pentru durerile de spate) și multivitamine pentru anemie. În plus, pentru a-ți ușura durerea provocată de artrita spatelui, ia extract din semințe de struguri și sulfat de glucozamină. Yamuna rolling pentru a-ți îmbunătăți flexibilitatea și pentru a-ți reduce durerile la nivelul coloanei și încheieturilor.
- Al treilea centru emoțional (greutatea corporală): slăbește luând un mic dejun consistent, un prânz moderat și o cină redusă. Toate mesele, cu excepția cinei, trebuie să conțină o treime carbohidrați, o treime proteine și o treime legume. Cina trebuie să constea doar dintr-o cantitate mică de proteine și niște legume cu frunze verzi închise la culoare. Mai poți mânca o jumătate de baton cu proteine cu multă apă la orele 10:00 dimineața și 3:00 după-amiaza.

După ora 3:00 nu mai trebuie să consumi carbohidrați. Încearcă o dietă macrobiotică sănătoasă, care poate ajuta sistemul imunitar să respingă mai bine cancerul.

- Al patrulea centru emoțional (astm): Folosește un inhalator cu Advair primit de la medicul specialist în plămâni și folosește concentratele de plante Crocody Smooth Tea Pills, Andrographis și respiryn primite de la specialistul în acupunctură și medicina chineză tradițională, special concepute pentru bolnavii de astm. Ia un supliment nutrițional cu coenzima Q10 pentru dinamizarea sistemului imunitar.
- Al cincilea centru emoțional (hipotiroidie): Consultă un specialist în medicina endocrină pentru a afla dacă poți renunța la Synthroid (T4), înlocuindu-l cu un hormon tiroidian care conține în egală măsură T4 și T3.
- Al șaselea centru emoțional (dureri de cap): Întoarce-te la neurolog și stabilește împreună cu el dacă dorești să iei medicamente pentru migrene precum Imitrex sau Topamax. Dacă nu dorești, apelează la specialistul în acupunctură și în medicina chineză tradițională pentru tratamente cu plante, cum ar fi amestecul Tian Ma Huan.
- Al șaptelea centru emoțional (posibilă recidivă a cancerului): Cere o a doua și o a treia opinie medicală, pentru a verifica rezultatele primei mamografii.

Ținând cont de toate aceste instrucțiuni, Angelina și-a început noua viață. Dat fiind că era foarte speriată de posibila recidivă a cancerului la sân și de o prognoză care îi „punea în pericol viața”, primul lucru pe care l-a făcut a fost să ceară o a doua și o a treia opinie medicală. Din fericire, după efectuarea biopsiei, ambele opinii au fost că era într-adevăr vorba de cancer, dar de unul primar, nu de o recidivă a primului. Angelina și-a extirpat chirurgical și sânul drept, după care a făcut din

nou terapie cu radiații. De această dată însă, cancerul s-a răspândit la un nodul limfatic. Deși ușor îngrijorat, oncologul ei a fost de acord să continue să o consulte, chiar dacă Angelina a refuzat să facă chimioterapie. Dat fiind că era vorba de un singur nodul, s-a gândit că experiența lui i-ar putea fi de folos Angelinei, chiar și fără tratamentul considerat clasic. Unul din efectele răspândirii cancerului a fost acela că a determinat-o pe Angelina să realizeze că trebuie să facă o serie de schimbări majore în viața sa, dacă dorește să și-o salveze. În primul rând, trebuia să înțeleagă care este menirea ei în această viață.

În acest scop, Angelina a început să lucreze cu un psiholog de două ori pe lună, concentrându-se asupra dorințelor referitoare la evoluția carierei sale de-a lungul anumitor intervale de timp: șase luni, un an, doi ani și respectiv cinci ani începând din acel moment. În plus, ea și-a făcut o listă cu toate persoanele cu care avea „probleme rămase nerezolvate”, față de care mai nutrea încă resentimente, și le-a sunat imediat, invitându-le la masă pentru a clarifica aceste probleme.

Pentru a-și creiona mai bine viitorul în imaginația ei, Angelina s-a retras două zile la o cabană aflată în pădure. Aici, a scris o „Propunere de finanțare a vieții” pe care a adresat-o puterii creatoare superioare, în care a descris amănunțit de ce oameni și de ce resurse financiare avea nevoie pentru a-și îndeplini scopurile în viață. În final, a introdus propunerea într-un jurnal și a rostit o rugăciune pentru îndeplinirea ei.

În continuare, Angelina a început să lucreze cu un psiholog, împreună cu care a stabilit cele mai potrivite afirmații vindecătoare care ar fi putut-o ajuta să își optimizeze capacitatea de a ține cancerul la distanță. Pentru a-și rezolva tiparele mentale care îi afectau starea de sănătate, am ajutat-o să integreze în practica ei mai multe afirmații. Pe lângă cele pentru tratarea anumitor zone specifice ale corpului (de pildă, a sânilor și a

plămânilor), am insistat să repete afirmațiile pentru cancer: „îmi iert cu iubire trecutul și mă eliberez de el. Aleg să-mi umplu viața de bucurie. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi”; pentru depresie: „Depășesc acum temerile și limitările care mi-au fost induse de alți oameni, îmi creez propria mea viață”; pentru posibila confruntare cu moartea: „Evoluez cu bucurie către un nou nivel al experienței. Totul este bine”; și pentru bolile cronice: „Sunt dornică să mă schimb și să mă maturizez. Îmi creez acum un viitor nou și sigur”.

Prin folosirea combinată a tuturor acestor tehnici și urmărind neobosită să introducă în viața ei mai multă bucurie și mai multă iubire, Angelina a reușit să se vindece de cancer și să își continue viața.

Totul este bine la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional

În acest capitol am explorat problemele de sănătate asociate cu cel de-al șaptelea centru emoțional, care sunt extrem de devastatoare la nivel fizic și emoțional. Dacă suferi de o boală cronică, degenerativă sau care îți pune în pericol viața, vei fi încercat în maniere pe care la ora actuală nici măcar nu ți le poți imagina. Este posibil să fii la un pas de moarte și să fii nevoit să te întrebi: „Care este menirea mea în viață?” sau „Ce pot face pentru a-mi găsi pacea, la unison cu voința divină?” Felul în care răspunzi la aceste întrebări și în care îți gestionezi aceste dificultăți poate determina durata vieții pe care o mai ai de trăit și cât de fericit și de sănătos vei fi în continuare.

Pentru a-ți crea și pentru a-ți menține o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al șaptelea centru emoțional, este important să îți cauți menirea în viață, să îți întărești credința și să continui să înveți și să te schimbi. Spre exemplu, dacă până acum te-ai întrebat: „De ce eu?”, care este un tipar mental negativ specific bolilor cronice, degenerative și cancerului, înlocuiește-1

cu afirmația: „în parteneriat cu universul, îmi rezolv conflictele emoționale și evoluez către soluții care mă fac să mă simt împăcat. Îmi ascult intuiția și fac tot ce îmi stă în puteri pentru a mă racorda la înțelepciunea puterii superioare".

„Am supraviețuit și am înflorit. Totul este bine."

Capitolul 11

Totul este bine - Tabele

PROBLEMA	CAUZA PROBABILĂ	NOUL TIPAR MENTAL
Abcese	Gânduri recurente refe- ritoare la răni sufletești vechi, grosolăunii și gân- duri de răzbunare.	Mă eliberez de aceste gânduri. Trecutul nu mai există. Sunt îm- păcat.
Accident cerebral Vezi Atac cerebral		
Accidente	Incapacitatea de a le spune altora ce dorești. Revoltă împotriva autorității. Convingerea că	Mă eliberez de acest tipar mental. Sunt împăcat. Sunt un om bun, care merită să aibă parte de lucruri bune.

	violența e necesară.	
Acnee	Neacceptarea propriului eu. Detestarea propriului sine.	Eu sunt o expresie divină a vieții. Mă iubesc și mă accept pe mine însumi, exact așa cum sunt.
Afecțiuni respiratorii Vezi și Bronșită, Răceli, Tuse	Teama de a inspira (accepta) plenar viața.	Sunt în siguranță. Îmi iubesc viața.
Aftă Vezi și Candida, Cură	Mânie datorată deciziilor greșite luate.	Îmi accept plin de iubire deciziile, știind că sunt liber să le schimb oricând doresc. Sunt în siguranță.

Alcoolism	„Ce rost mai are?" Sentimentul de inutilitate, de vinovăție, de inadecvare. Respingere de sine.	Trăiesc în momentul prezent. Fiecare moment este nou. Aleg să-mi recunosc valoarea. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Alergii Vezi și Guturai (febra fânului, rinită alergică)	La ce sau la cine te simți alergic? (Ce sau pe cine respingi?) Negarea propriei puteri.	Lumea în care trăiesc este sigură și prietenoasă. Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu viața.
Amenoree Vezi și Probleme feminine, Probleme	Dorința de a nu fi femeie. Detestarea propriului eu.	Mă bucur de mine însămi. Sunt o expresie minunată a vieții, care se integrează întot-

menstruale		deauna perfect în marele flux al acesteia.
Amețeală (vertij)	Gândire haotică, nefocalizată. Refuzul de a privi realitatea în față.	Sunt profund centrat și împăcat cu viața mea. Mă simt în siguranță atunci când mă bucur de viață.
Amigdalită Vezi și Gâlci, Gât (Dureri de gât)	Teamă. Emoții reprimare. Creativitate sufocată.	Darurile divine se revarsă asupra mea și eu mă bucur de ele. Ideile divine se exprimă prin mine. Mă simt împăcat.
Amnezie	Teamă. Fuga de viață. Incapacitatea de a spune ce vrei.	Sunt inteligent, plin de curaj și mă prețuiesc pe mine însumi. Mă simt în siguranță în această viață.
Amorțeală (parestezie)	Reținerea iubirii și a aprecierii. Moarte la nivel mental.	Îmi împărtășesc sentimentele și iubirea. Reacionez cu iubire față de toți oamenii.
Anemie	Atitudine de tip: „Da, dar...” Absența bucuriei de a trăi. Teama de viață. Faptul că nu te simți suficient de bun.	Mă simt în siguranță atunci când mă bucur de fiecare domeniu al vieții mele. iubesc viața.
Anemie (scăderea globulelor roșii)	Convingerea că nu ești suficient de bun, care îți distruge bucuria	Acest copil se bucură de viață și este hrănit de iubire. Dumnezeu

	de a trăi.	face miracole în fiecare zi.
--	------------	------------------------------

Anorexie Vezi și Apetit (Pierderea apetitului)	Negare de sine. Teamă extremă, ură și respingere extremă de sine.	Mă simt în siguranță să fiu eu însumi. Sunt minunat exact așa cum sunt. Aleg viața. Optez pentru bucurie și mă accept.
Anus (probleme ale) Vezi și Hemoroizi	Punct de eliminare. Ghena de gunoi a or- ganismului.	Elimin cu ușurință și fără părere de rău tot ce nu îmi mai este cu adevărat necesar în viață.
— Abcese ale anusului	Mânie generată de anumite aspecte din viața ta pe care nu do- rești să le elimini.	Mă simt în siguranță să elimin acest aspect. Nu elimin decât acele lucruri de care nu mai am nevoie.
— Dureri la nivelul anusului	Vinovăție. Dorința de autopedepsire. Faptul că nu te simți suficient de bun.	Trecutul nu mai există. Aleg să mă iubesc și să mă accept așa cum sunt, în momentul prezent.
— Fistulă anală	Eliminare incompletă a deșeurilor. Cramponare de gunoaiele din trecut.	Mă eliberez cu iubire de trecutul meu. Sunt liber. Sunt plin de iubire.
— Hemoragie la nivelul anusului		

Vezi și Hemoragie anorectală		
— Mâncărimi la nivelul anusului (Pruritis ani)	Vinovăție datorată unui motiv din trecut. Remușcări.	Mă iert plin de iubire pe mine însumi și mă eliberez.
Anxietate	Neîncredere în viață.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Am o încredere deplină în viață. Mă simt în siguranță.
Apatie	Rezistență în fața emoțiilor. Refuzul de a-ți accepta sinele. Teamă.	Mă simt în siguranță în mijlocul emoțiilor mele. Mă deschid în fața vieții. Îmi propun să experimentez plenar viața.
Apendicită	Teamă. Teamă de viață. Blocarea darurilor vieții.	Sunt în siguranță. Mă relaxez și las viața să curgă prin mine. Mă bucur de viață.

Apetit		
— Excesiv	Teamă. Nevoia de protecție. Judecarea critică a propriilor emoții.	Sunt în siguranță. Mă simt în siguranță în mijlocul emoțiilor mele. Emoțiile mele sunt normale și acceptabile.
— Pierderea apetitului Vezi și Anorexie	Teamă. Protejarea sinelui (identității per-	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în

	sonale). Neîncredere în viață.	siguranță. Viața este sigură și fericită.
Arsuri	Mânie. Inflamare interioară.	Creez pace și armonie în interiorul meu și în mediul meu exterior. Merit să mă simt bine.
Arsuri în zona pieptului Vezi și Ulcer peptic, Probleme ale stomacului, Ulcere	Teamă. Teamă. Teamă. Teamă sufocantă.	Respir liber, la capacitate maximă. Sunt în siguranță. Am încredere în viață.
Artere	Sunt purtătoare ale bucuriei vieții.	Sunt plin de bucurie. Bucuria curge prin mine cu fiecare bătaie a inimii mele.
Arterioscleroză	Rezistență, tensiune, îngustime mentală. Refuzul de a vedea binele din viața ta.	Sunt complet deschis în fața vieții și a bucuriei. Aleg să privesc viața cu iubire.
Artrită reumatoidă	Critici dure la adresa autorităților. Te simți dat deoparte.	În lumea mea, eu reprezint propria mea autoritate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Viața este frumoasă.
Artrită Vezi și încheieturi	Te simți neiubit. Criticism, resentimente.	Eu sunt iubire. Mă iubesc și mă accept așa cum sunt. Îi privesc pe ceilalți în

		lumina iubirii.
Astm	Iubire sufocată. Incapacitatea de a respira pentru sine. Senzația că ești ținut cu capul sub apă. Lacrimi reprimite.	Mă simt în siguranță, așa că preiau controlul asupra propriei mele vieți. Aleg să fiu liber.
— La copii	Teama de viață. Dorința de a nu fi aici.	Acest copil este iubit și se simte în siguranță. Acest copil este bine primit și foarte prețuit.

Atac cerebral (accident cerebral)	Fugă de familie, de sine sau de viață. Renunțare la luptă. Rezistență. „Mai bine mor decât să mă schimb.” Respingerea vieții.	Mă simt acasă în Univers. Mă simt în siguranță și înțeles. Viața înseamnă schimbare. Mă adaptez cu ușurință la nou. Accept viața, îmi accept deopotrivă trecutul, prezentul și viitorul.
Atacuri de asfixiere Vezi și Hiperventilație , Tulburări respiratorii	Teamă. Incapacitatea de a avea încredere în viață. Blocaj la nivelul amintirilor din copilărie.	Mă simt în siguranță și îmi propun să mă maturizez. Lumea în care trăiesc este sigură. Sunt în siguranță.
Avort spontan	Teamă. Teama de viitor. „Nu acum, mai târziu.” Nesincronizare.	Toate acțiunile care se petrec în viața mea sunt corecte și corespund ordinii divine. Mă iubesc și

		mă aprob pe mine însumi. Totul este bine.
Bâlbâială	Nesiguranță. Incapacitatea de a te exprima. Nu ești (sau nu ai fost) lăsat să plângi.	Mă simt liber să îmi exprim punctul de vedere. Mă simt în siguranță atunci când mă exprim. Comunic numai din perspectiva iubirii.
Bășici Vezi și Arsuri	Rezistență. Lipsa protecției emoționale. Mânie otrăvită datorată nedreptăților personale suferite.	Mă las dus de valurile vieții și îmi accept noile experiențe fără opoziție. Totul este bine. Mă eliberez de trecut și îi permit timpului să îmi vindece fiecare domeniu al vieții.
Bătățuri	Absența bucuriei în fața experiențelor vieții. Concepte și idei rigide. Teamă solidificată. Zone mentale rigidizate. Cramponarea încăpățânată de durerile trecutului.	Alerg și mă deschid cu bucurie în fața noilor experiențe ale vieții. Mă simt în siguranță atunci când accept și atunci când experimentez idei noi. Sunt deschis și receptiv în fața oricărei schimbări în bine. Mă deplasez înainte. M-am eliberat de trecut. Sunt în siguranță. Sunt liber.

Bătrânețe Vezi Probleme specifice bătrâneții și procesului de îmbătrânire		
Boala lui Alzheimer Vezi și Demență, Senilitate	Refuzul de a accepta lumea așa cum este. Neputință și lipsă de speranță. Mânie.	Există întotdeauna noi modalități minunate de a experimenta viața. Mă iert pe mine însumi și mă eliberez de trecut. Aleg să-mi trăiesc cu bucurie viața.
Boala lui Parkinson Vezi și Paralizie	Teamă și dorința intensă de a controla totul și pe toată lumea.	Mă relaxez, știind că sunt în siguranță. Viața mă susține și am încredere în ea.
Boli care se termină cu sufixul „ită” Vezi și Inflamație	Mânie și frustrare din cauza condițiilor actuale de viață.	Îmi propun să renunț la tiparele mentale critice. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Teama de viitor. Faptul că nu te simți în siguranță.	Îmi propun să mă schimb și să cresc. Îmi creez acum un viitor sigur, diferit de momentul prezent.
Boli specifice copilăriei	Credința în înregimentare, în concepțe sociale și în legi false. Comportament copilăresc al adulților din jur.	Acest copil este protejat de Dumnezeu și este înconjurat de iubire. Solicitează imunitatea lui mentală.

Boli venerice Vezi și SIDA, Gonoree, Herpes genital, Sifilis	Vinovăție sexuală. Nevoia de autopedepsire. Convingerea că organele genitale sunt ceva murdar și păcătos. Abuzarea unei alte persoane.	Îmi accept cu bucurie și cu iubire propria sexualitate și toate expresiile ei. Îmi accept numai acele gânduri care mă susțin și care mă fac să mă simt bine.
Braț(e)	Simbolizează capacitatea de a susține experi- ențele vieții.	Îmi îmbrățișez și îmi susțin plin de iubire toate experiențele. Mă bucur de ele.
Bronșită	Discordie în mediul familial. Certuri și țipete. Uneori, o tăcere excesivă.	Declar că trăiesc în pace și în armonie. Acestea se reflectă deopotrivă în interiorul și în exteriorul meu. Totul este bine.

Bulimie	Teroare și lipsă de speranță. Lipsă totală de control. Acumularea urii de sine, urmată de purgația ei.	Sunt iubit, susținut și hrănit de viața însăși. Sunt în siguranță atunci când trăiesc.
Canalul dentar Vezi și Dinți	„Nu mai pot să înghit nimic și pe nimeni.” Convingerile de bază sunt complet distruse.	Îmi creez un funda- ment ferm pentru mine și pentru viața mea. Îmi aleg numai convingeri care mă sprijină și mă ajută să fiu fericit.
Cancer	Rană sufletească profundă.	Mă iert plin de iubire și mă eliberez

	Resentimente de lungă durată. Secrete ascunse și profund dureroase, care rănesc identitatea de sine. Ură veche. „Ce rost mai are?”	de trecut. Aleg să mă bucur de viață. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Candida (candidoză) Vezi și Aftă, Infecții cu drojdii	Confuzie. Frustrare și mânie acumulate. Neîncredere în relații. Ceri foarte mult de la o relație și de la viață, dar nu oferi aproape nimic.	Îmi acord permisiunea de a fi eu însumi. Merit tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi, dar și pe ceilalți.
Cangrenă	Morbiditate mentală. Gânduri otrăvite, care sufocă fericirea.	Aleg să cultiv gânduri armonioase. Mă bucur liber de viață.
Cataractă	Incapacitatea de a privi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	Viața este eternă și plină de bucurii. Anticipez cu bucurie fiecare moment din viitor.
Cădere nervoasă	Egocentrism. Blocarea canalelor de comunicare.	Îmi deschid inima și comunic cu iubire. Sunt în siguranță. Totul este bine.
Ceafă (zona cervicală) Vezi și Probleme ale cefei	Simbolizează flexibilitatea. Capacitatea de a vedea ce se ascunde în spate.	Sunt împăcat cu viața mea.
Celulită	Mânie acumulată	Îi iert pe ceilalți. Mă

	și autopedepsire.	iert pe mine însumi. Mă simt liber să iubesc și să mă bucur de viață.
--	-------------------	--

Chelie	Teamă. Tensiune. Încercarea de a controla totul. Neîncredere în viață.	Sunt în siguranță. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Am în- credere în viață.
Cherată Vezi și Probleme ale ochilor	Mânie extremă. Dorința de a-l lovi pe cel pe care îl privești.	Îi permit iubirii din inima mea să vindece tot ceea ce văd. Aleg pacea. Totul este bine în lumea mea.
Chisturi	Rularea la infinit a vechiului film dureros al propriei vieți. Zgândărire rănilor sufletești. Falsă creștere.	Filmul pe care îl derulez în mintea mea este minunat, pentru că așa doresc eu să fie. Mă iubesc pe mine însumi.
Circulație (probleme)	Simbolizează capacitatea de a simți și de a-ți exprima emoțiile într-o manieră pozitivă.	Mă simt liber să îmi pun în circulație iubirea și fericirea în toate domeniile vieții mele. Iubesc viața.
Cistită Vezi Tulburări ale vezicii urinare		
Ciuperci	Convingeri stagnante. Refuzul de a te elibera de trecut.	Trăiesc în momentul prezent, fericit și liber.

	Prezent guvernat de trecut.	
Coate Vezi și încheieturi	Reprezintă schimbarea direcției și acceptarea noilor experiențe.	Mă las în voia curentului, a noilor experiențe. Accept schimbarea direcției și toate noile schimbări din viața mea.
Colelitiază Vezi Pietre ta vezica biliară	Contracție mentală, interiorizare. Dorință de retragere, de izolare. „Lăsați-mă singur.”	Sunt întotdeauna în siguranță. Iubirea mă înconjoară de pretutindeni și mă protejează. Totul este bine.
Colesterol (Arterioscleroză)	Înfundarea canalelor bucuriei. Teama de acceptare a bucuriei.	Aleg să iubesc viața. Canalele bucuriei sunt larg deschise în interiorul meu. Mă simt în siguranță atunci când primesc ceva de la viață.

Colici	Iritație mentală, nerăbdare, supărare din cauza mediului exterior.	Acest copil reacționează numai la iubire și la gândurile pline de iubire. Mediul lui exterior este împăcat și senin.
Colită Vezi și Colon, Intestine, Colită spastică	Nesiguranță. Simbolizează ușurința cu care te eliberezi de trecut.	Fac parte integrantă din ritmul și din fluxul vieții. Tot ce există în viața mea se integrează în ordinea divină.

Colită spastică Vezi și Colită, Colon, Intestine, Inflamarea mucoasei colonului	Teama de eliberare. Ne- siguranță.	Viața mi se pare sigură. Viața va avea grijă să îmi ofere întotdeauna tot ce am nevoie. Totul este bine.
Coloana vertebrală	Suportul flexibil al vieții.	Sunt susținut de viață.
Colon	Teama de eliberare (de renunțare, de eliminare). Cramponarea de trecut.	Renunț cu ușurință la toate lucrurile (situațiile, persoanele) de care nu mai am nevoie. Trecutul nu mai există. Sunt liber.
Comă	Teamă. Dorința de a scăpa de ceva sau de cineva.	Te înconjurăm cu iubire. Te simți în siguranță în mijlocul nostru. Îți creăm spațiul privat necesar pentru a te vindeca. Ești iubit peste măsură.
Congestie Vezi Bronșită, Răceli		
Conjunctivită Vezi și Ochi înroșiți	Mânie și frustrare în fața lucrurilor pe care le privești.	Privesc prin ochii iubirii. Există cu siguranță o soluție armonioasă, iar eu o accept în acest moment.
Constipație	Refuzul de a renunța la vechile idei. Crampona- rea de trecut.	Pe măsură ce mă eliberez de trecut, în viața mea pătrunde noul, cu

	Uneori avariție, zgârcenie.	toată prospețimea și vitalitatea lui. Îi permit vieții să curgă liber prin mine.
--	-----------------------------	--

Coșuri	Mici izbucniri de mânie.	Îmi calmez gândurile și mă înseninez.
Coșuri (Furuncule)	Mânie. Fierbere interioară. Stare de mare agitație interioară.	Îmi manifest iubirea și bucuria. Sunt împăcat.
Crampe	Tensiuni. Teamă. Cramponare.	Mă relaxez și îi permit minții mele să se însenineze.
Crampe abdominale	Teamă. Oprirea procesului	Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță.
Creier	Simbolizează computerul personal.	Eu sunt operatorul plin de iubire al minții mele.
— Tumoare la	Convingeri incorecte, încăpățănare. Refuzul de a-ți schimba vechile tipare mentale.	Este ușor să îmi repro-gramez computerul minții. Viața înseamnă schimbare, iar mintea mea se reînnoiește încontinuu.
Degete	Simbolizează detaliile vieții.	Sunt împăcat cu detaliile din viața mea.
— Degetul arătător	Simbolizează egoul și teama.	Sunt în siguranță.
— Degetul inelar	Simbolizează uniunea și	Sunt împăcat și plin de iubire.

	durerea.	
— Degetul mare	Simbolizează intelectul și grijile.	Mintea mea este împăcată.
— Degetul mic	Simbolizează familia și măștile false.	Sunt eu însumi. Sunt una cu marea familie a vieții.
— Degetul mijlociu	Simbolizează mânia și sexualitatea.	Mă simt confortabil cu sexualitatea mea.
Degete artritice	Dorința de a pedepsi, învinovățire. Autovictimizare.	Privesc viața cu iubire și cu înțelegere. Îmi privesc toate experiențele în lumina iubirii.
Degetele de la picioare	Simbolizează detaliile minore ale viitorului.	Toate detaliile vieții mele au grijă singure de ele însele.
Demență Vezi și Boala lui Alzheimer, Senilitate	Refuzul de a accepta lumea așa cum este. Lipsă de speranță și mânie.	Sunt la locul potrivit pentru mine. Mă simt întotdeauna în siguranță.

Dependențe	Fuga de sine. Teamă. Faptul că nu știi cum să te iubești pe tine însuși.	Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc și să mă bucur de mine însumi.
Depresie	Mânia în fața ideii că nu ai dreptul de a-ți îndeplini dorințele. Lipsă de speranță.	Depășesc acum temerile și limitările specifice celorlalți oameni. Îmi creez propria viață.
Deviație de	Te simți complet	Viața îmi susține

disc	nesusținut de viață. Indecis.	toate gândurile. De aceea, mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Totul este bine.
Diabet (Hiperglicemie)	Gânduri excesive legate de ceea ce ar fi putut să fie. Dorința uriașă de a controla. Tristețe profundă. Absența oricărei dulceațe a vieții.	Acest moment este plin de fericire. Aleg să experimentez dulceața momentului prezent.
Diaree	Teamă. Respingere. Fugă.	Procesele de ingerare, de asimilare și de eliminare se armonizează perfect în cazul meu. Sunt împăcat cu întreaga viață.
Dinți	Simbolizează deciziile.	
— Probleme	Indecizie de lungă durată. Incapacitate de analiză și decizie.	Îmi iau toate deciziile ținând cont de principiile adevărului și mă simt în siguranță știind că toate evenimentele din viața mea sunt juste.
Dismenoree Vezi și Probleme feminine, Probleme	Mânie față de sine. Ură față de propriul corp sau față de propria feminitate.	Îmi iubesc corpul. Mă iubesc pe mine însămi, îmi iubesc ciclurile menstruale. Totul este bine.

menstruale		
Distrofie musculară	„Nu merită să mă maturizez.”	Mă ridic mai presus de limitările părinților mei. Mă simt liber să fiu eu însumi, la modul ideal.
Dizenterie	Teamă și mânie intensă.	Îmi creez o stare de pace mentală, iar corpul meu reflectă această stare de spirit.

— Amibică	Convingerea că ei doresc să îți facă rău.	În lumea mea, eu reprezint singura putere și singura autoritate. Sunt împăcat.
— Bacilară	Opresiune și lipsă de speranță.	Sunt plin de viață, de energie și de bucuria de a trăi.
Durere	Vinovăție. Vinovăția dorește întotdeauna să fie pedepsită.	Mă eliberez plin de iubire de trecut. Îi eliberez astfel pe ceilalți oameni din trecutul meu și mă eliberez inclusiv pe mine. În acest moment, inima mea este liniștită.
Dureri	Dorința neîmplinită de iubire. Dorința neîmplinită de a fi ținut în brațe.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt plin de iubire. Sunt demn de a fi iubit.
Dureri de cap Vezi și	Invalidarea propriului sine.	Mă iubesc și mă aprob pe mine

Migrene	Autocritică. Teamă.	Însumi. Mă privesc pe mine însumi prin ochii iubirii. Sunt în siguranță.
Dureri provocate de gaze (flatulență)	Cramponare. Teamă. Idei nedigerate.	Mă relaxez și mă las dus de valul vieții.
Echilibru (pierderea)	Gândire haotică. Incapacitatea de a te focaliza	Mă simt centrat și în siguranță. Accept perfecțiunea vieții mele. Totul este bine.
Echimoze Vezi Vânătași		
Eczemă	Antagonism puternic. Erupție mentală.	Armonia și pacea, iubirea și bucuria mă înconjoară de pretutindeni și sălășluiesc înlăuntrul meu. Sunt în siguranță.
Edem Vezi și Retenția apei, Umflături	La ce sau la cine nu dorești să renunți?	Renunț de bunăvoie la trecutul meu. Mă simt în siguranță atunci când renunț la el. În sfârșit, m-am eliberat.

Emfizem	Teama de a inspira (accepta) viața. Te simți nevrednic să trăiești.	Este dreptul meu prin naștere să trăiesc plinar și liber. Iubesc viața. Mă iubesc pe mine însumi.
Encefalomielit		

<p>ă</p> <p>mialgică</p> <p>Vezi Virusul Epstein-Barr</p>		
Endometrioză	Nesiguranță, dezamăgire și frustrare. Înlocuirea iubirii de sine cu zahărul. Acuzații aduse altora.	Sunt puternică și dorită. Este minunat să fi femeie. Mă iubesc pe mine însămi și mă simt împlinită.
Enurezis nocturn	Teama de părinți, de regulă de tată.	Acest copil este privit cu iubire, cu compasiune și cu înțelegere. Totul este bine.
Epilepsie	Simțul persecuției. Respingerea vieții. Senzația de conflict puternic. Violentă îndreptată împotriva propriului sine.	Aleg să privesc viața ca fiind eternă și plină de bucurie. Eu însumi sunt etern, împăcat și fericit.
Eructație (râgâială)	Teamă. Înghițirea experiențelor vieții fără a le digera.	Am timpul și spațiul necesar pentru tot ceea ce îmi propun să fac. Sunt împăcat.
Exotropie		
Vezi Probleme ale ochilor		
Fața	Simbolizează fațada pe care o arătăm lumii.	Mă simt în siguranță să fiu eu însumi și să mă manifest așa cum

		sunt.
Față pătată Vezi și Coșuri	Ascunde urâtenia.	Mă accept pe mine însumi. Mă consider frumos și iubit.
Fălci încleștate Vezi și Tetanos	Mânie. Dorința de a controla. Refuzul de a-ți exprima sentimentele.	Am încredere în viață. Cer întotdeauna cu ușurință ceea ce îmi doresc. Viața mă susține.
Febră	Mânie. Ardere interioară.	Sunt o expresie calmă a păcii și a iubirii.
Febră glandulară Vezi Mononucleoză		

Fese	Simbolizează puterea. Fesele moi simbolizează pierderea puterii.	Îmi folosesc cu înțelepciune puterea. Sunt puternic. Sunt în siguranță. Totul este bine.
Fibrom chistic	Convingere rigidă că viața nu te ajută. „Bietul de mine.”	Viața mă iubește și eu iubesc viața. Aleg acum să mă bucur plenar și total de viață.
Ficat Vezi și Probleme ale ficatului, Hepatită, Icter	Sediul mâniei și al emoțiilor primitive.	Experimentez iubirea, pacea și bucuria.
Fistulă	Teamă. Blocaj în procesul de renunțare.	Sunt în siguranță. Am o încredere deplină în procesul vieții. Viața mă

		susține.
Flatulență Vezi Dureri provocate de gaze		
Flebită	Mânie și frustrare. Acu- zarea altor persoane pentru propriile limitări și pentru propria lipsă de bucurie de a trăi.	Mă simt inundat de bucurie. Sunt perfect împăcat cu viața.
Fluierul piciorului	Renunțarea la idealuri. Fluierul piciorului sim- bolizează standardele vieții.	Trăiesc la înălțimea celor mai înalte standarde ale mele, cu iubire și cu bucurie.
Fracturi Vezi Probleme ale oaselor		
Frigiditate	Teamă. Negarea plăcerii. Convingerea că sexul este ceva rău. Parteneri insensibili. Teama de tată.	Mă simt în siguranță atunci când mă bucur de propriul meu corp. Mă bucur că sunt fe- meie.
Furuncule Vezi Bășici		
Gâlci (abces la nivelul gâtului) Vezi și Gât, Amigdalită	Convingere fermă că nu îți poți susține propriile păreri și că nu meriți să ceri ceea ce ți se cuvine.	Este dreptul meu prin naștere să îmi împlinesc toate nevoile. De aceea, cer acum să îmi fie împlinite aceste nevoi, cu iubire și

		fără complexe.
Gastrită Vezi și Probleme ale stomacului	Incertitudine prelungită. Sentimentul că vei fi judecat.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranță.
Gât	Bulevardul expresivității. Canalul creativității.	Îmi deschid inima și cânt bucuria iubirii.
— Probleme Vezi și Cât (Dureri de gât)	Incapacitatea de a spune ce vrei. Mânie înghițită în sec. Creativitate sufocată. Refuzul de a te schimba.	Este în regulă să fac gălăgie. Mă exprim liber și cu bucurie. Spun întotdeauna ce vreau, îmi manifest creativitatea. Îmi propun să mă schimb.
— Dureri de gât Vezi și Gâlci, Amigdalite	Cuvinte de furie neexprimate. Incapacitatea de a spune ce vrei.	Mă eliberez de toate restricțiile. Mă simt liber să fiu eu însumi.
Gât înțepenit	Încăpățănare și inflexibilitate. Gândire rigidă.	Mă simt în siguranță să ascult și punctele de vedere ale celorlalți oameni. Mă simt suficient de sigur pentru a fi flexibil din punct de vedere mental.
Genunchi Vezi și încheieturi, Probleme ale genunchilor	Simbolizează orgoliul și egoul.	Sunt flexibil. Mă las în voia curentului.

Gingii Vezi Probleme ale gingiilor		
Glande Vezi și Probleme glandulare, Tulburări ale glandelor suprarenale, Sindromul lui Addison, Sindromul lui Cushing	Reprezintă uzinele electrice ale corpului. Acti- vități de transformare a sinelui.	În lumea mea, eu reprezint puterea creatoare.
Glanda pituitară	Reprezintă centrul de control.	Mintea și corpul meu sunt perfect echilibrate, îmi controlez în totali- tate gândurile.
Glezne (probleme ale)	Inflexibilitate și vinovăție. Gleznele simboli- zează capacitatea de a recepta plăcerea.	Merit să mă bucur de viață. Accept toate plăcerile pe care mi le oferă viața.

Globus Hystericus Vezi Noduli în gât		
Gonoree Vezi și Boli venerice	Nevoia de a te pedepsi pentru că ai fost o per- soană rea.	Îmi iubesc corpul, îmi iubesc sexualitatea. Mă iubesc pe mine însumi.
Grăsime Vezi și Greutate	Sensibilitate excesivă.	Mă simt protejat de Iubirea Divină. Mă

excesivă	Adeseori, simbolizează teama și nevoia de protecție. Teamă poate avea la bază o mânie refulată și incapacitatea de a ierta.	sint întotdeauna în siguranță. Îmi propun să mă maturizez și să îmi asum responsabilitatea pentru propria mea viață. Îi iert pe ceilalți și îmi creez propria viață, așa cum mi-o doresc. Sunt în siguranță.
— Pe abdomen	Mânie datorată faptului că nu te simți hrănit.	Mă alimentez singur cu hrană spirituală. Mă simt satisfăcut și liber.
— Pe brațe	Mânie în fața lipsei de iubire a celorlalți față de tine.	Mă simt în siguranță și îmi creez întreaga iubire pe care mi-o doresc.
— Pe coapse	Mânie acumulată în copilărie. Adeseori, mânie îndreptată împotriva tatălui.	Tatăl meu a fost un copil care a crescut la rândul lui fără iubire. De aceea, îl iert cu ușurință. Acum suntem amândoi liberi.
— Pe șolduri	Mânie acumulată împotriva părinților, încăpățânarea de a nu renunța la ea.	Îmi propun să îmi iert trecutul. Mă simt în siguranță și îmi propun să transcend limitările părinților mei.
Greață	Teamă. Respingerea	Sunt în siguranță. Am încredere că

	unei idei sau a unei experiențe.	viața îmi va aduce numai bucurii.
Greutate excesivă Vezi și Grăsime	Teamă, nevoia de protecție. Fuga de propriile sentimente. Nesiguranță, respingere de sine. Dorința de împlinire.	Sunt împăcat cu propriile mele sentimente. Mă simt în siguranță așa cum sunt. Îmi creez propria mea siguranță. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.

Gură	Simbolizează asimilarea noilor idei și a hranei.	Mă hrănesc cu iubire.
— Probleme	Idei fixe, rigide. Minte îngustă. Incapacitatea de a accepta idei noi.	Accept cu bucurie orice idei noi și mă pregătesc să le diger și să le asimilez.
Gușă Vezi și Tiroidă	Ură împotriva celor care te-au atacat. Sentimentul de victimă. Sentimentul de chin interior, de neîmplinire.	În lumea mea, eu reprezint întreaga putere și singura autoritate. Sunt liber să fiu eu însumi.
Gută	Nevoia de a domina. Nerăbdare, mânie.	Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu mine însumi și cu ceilalți oameni.
Guturai (febra fânului, rinită alergică)	Congestie emoțională. Teama de înregimentare. Convingere în	Eu sunt una cu ÎNTREAGA VIAȚĂ. Mă simt întotdeauna în siguranță.

	persecuție. Vinovăție.	
Hematochezie Vezi Hemoragie anorectală		
Hemoragie	Absența bucuriei de a trăi. Mânie.	Eu sunt bucuria vie- ții, care se manifestă într-un ritm perfect.
Hemoragie anorectală	Mânie și frustrare.	Am încredere în viață. Tot ce se petrece în viața mea este bun și drept.
Hemoragie la nivelul gingiilor	Lipsă de bucurie în luarea deciziilor legate de viață.	Am încredere că tot ce se petrece în viața mea este drept. Sunt împăcat.
Hemoroizi Vezi și Anus	Teama de termene limită. Mânie datorată unor evenimente din trecut. Teama de a renunța la ceva. Senzația de împovărare.	Renunț la tot, cu ex- cepția iubirii. Există un timp și un spațiu pentru tot ceea ce îmi doresc să fac.
Hepatită Vezi și Probleme ale ficatului	Rezistență la schimbare. Teamă, mânie, ură. Ficatul este sediul mâniei și furiei.	Mintea mea este pu- rificată și liberă. Mă eliberez de trecut și mă integrez în momentul prezent. Totul este bine.
Hernie	Relații conflictuale. Ten- siuni, poveri, expresie	Mintea mea este blândă și armonioasă. Mă iubesc și mă aprob

	creatoare incorectă.	pe mine însumi. Sunt liber să fiu eu însumi.
Herpes genital Vezi și Boli venerice	Convingere colectivă în vinovăția sexuală și în nevoia de autopedepsire. Rușine publică. Credința într-un Dumnezeu care pedepsește. Respingerea organelor genitale.	Cred într-un Dumnezeu care mă susține. Sunt un om normal și natural. Mă bucur de propria mea sexualitate și de propriul meu corp. Sunt un om minunat.
Herpes Simplex (la buze) Vezi și Ulcerații închise	Dorința ascunsă de a spune o răutate. Cuvinte amare rămase nerostite.	Gândesc și rostesc numai cuvinte pline de iubire. Sunt împăcat cu viața.
Hiperactivitate	Teamă. Te simți agitată, sub presiune.	Sunt în siguranță. Toate presiunile dispar. SUNT suficient de bun.
Hiperglicemie Vezi Diabet		
Hiperopie Vezi Probleme ale ochilor		
Hipertensiune Vezi Probleme ale sângelui		
Hipertiroidie Vezi și Tiroidă	Furie la gândul că nu se ține cont de tine.	Eu sunt centrul vieții mele. Mă aprob pe mine însumi și tot ceea ce

		văd.
Hiperventilație Vezi și Atacuri de asfixiere, Afecțiuni respiratorii, Tulburări respiratorii	Teamă. Rezistență în fața schimbării. Neîn- credere în viață.	Sunt în siguranță oriunde m-aș afla. Mă iubesc pe mine însumi și am încredere în viață.
Hipoglicemie	Ești copleșit de poverile vieții. „Ce rost mai are?"	Aleg o viață ușoară, frumoasă și fericită.
Hipotiroidie Vezi și Tiroidă	Renunțare la luptă. Lipsă de speranță.	Îmi creez acum o viață nouă, cu reguli noi, care mă susține în totalitate.

Icter Vezi și Probleme ale ficatului	Prejudiciu intern și extern. Rațiune dezechilibrată.	Simt o stare de tole- ranță, de compasiune și de iubire față de toți oamenii, inclusiv față de mine însumi.
Iederă otrăvită (sensibilitate excesivă, alergie)	Te simți lipsit de apărare și gata să ataci.	Mă simt puternic și în siguranță. Totul este bine.
Impotență	Presiune sexuală, tensiune, vinovăție. Convingeri sociale. Dispreț și ură față de un partener anterior. Teama de mamă.	Îi permit sexualității mele să se manifeste plenar și mă bucur de ea.

Incontinență	Exces emoțional. Controlul de lungă durată al emoțiilor (ani la rând).	Îmi propun să simt mai mult. Mă simt în siguranță atunci când îmi exprim emoțiile. Mă iubesc pe mine însumi.
Incurabil	Ceva ce nu poate fi vindecat prin metodele cunoscute la ora actuală. Vindecarea poate avea loc, dar numai prin descoperirea cauzei interioare și soluționarea ei. Boala a venit de nicăieri și se va întoarce de unde a venit.	În fiecare zi se întâmplă nenumărate miracole. Mă interiorizez și dizolv tiparul mental care a dat naștere acestei boli. Accept acum vindecarea divină.
Indigestie	Teamă manifestată la nivelul intestinelor. Groază, anxietate. Incapacitatea de a digera o experiență.	Diger și asimilez cu ușurință și cu bucurie noile mele experiențe.
Infarct de miocard Vezi Inimă (Atac de cord)		
Infecție Vezi și Infecții virale	Iritație, mânie, supărare.	Aleg să fiu fericit și împăcat.
Infecții cu drojdii	Negarea propriilor nevoi. Nu te susții	Aleg să mă susțin pe mine însumi într-o

Vezi și Candida, Aftă	pe tine însuși.	manieră plină de iubire.
--------------------------	-----------------	-----------------------------

Infecții urinare (cistită, pielonefrită)	Supărare, focalizată de regulă asupra partenerului de sex opus. Învinovățirea altor persoane.	Renunț la tiparul mental care a dat naștere acestei boli. Îmi propun să mă schimb. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Infecții virale Vezi și Infecție	Absența bucuriei de a trăi. Amărăciune.	Îi permit bucuriei să curgă liber prin mine. Mă iubesc pe mine însumi.
Inflamarea mucoasei colonului Vezi și Colită, Colon, In- testine, Colită spastică	Depozite stratificate de gânduri vechi și confuze, care obturează canalul de eliminare. Cramponare de trecut.	Mă eliberez de trecut. Gândesc limpede. Trăiesc în momentul prezent, pe care îl savurez cu bucurie și cu iubire.
Inflamația intestinului subțire (Boala lui Crohn, Enterită regi- onală)	Teamă. Îngrijorare. Nu te simți suficient de bun.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Fac tot ce îmi stă în puteri. Sunt minunat. Sunt împăcat.
Inflamație Vezi și Boli care se termi- nă cu sufixul „ită"	Teamă. Vezi roșu în fața ochilor. Gândire infla- mată.	Gândurile mele sunt pline de pace, de seninătate și de calm.
Inimă Vezi și Sânge	Reprezintă centrul iubirii și al siguranței.	Inima mea bate în ritmul iubirii.
— Atac de	Renunțarea la	Readuc bucuria în

cord (infarct de miocard) Vezi și Tromboză coronariană	orice bucurie a inimii în favoarea banilor, poziției sociale etc.	centrul inimii mele. Îmi exprim iubirea față de tot ce există.
— Probleme	Probleme emoționale de lungă durată. Lipsa bucuriei. Împietrirea inimii. Credința în ten-siuni și în stres.	Bucurie. Bucurie. Bucurie. Accept plin de iubire bucuria în mintea, în corpul și în experiențele mele de viață.
Insomnie	Teamă. Neîncredere în viață. Vinovăție.	Mă eliberez împăcat de evenimentele zilei care s-a încheiat și alunec într-un somn liniștit, știind că ziua de mâine va avea singură grijă de ea însăși.
Intestine	Simbolizează procesul de eliminare a deșeurilor.	Este ușor să mă eliberez de convingerile mele învechite.

— Probleme	Teama de renunțare la convingerile vechi, care nu mai sunt necesare.	Mă eliberez cu ușurință de convingerile mele vechi și întâmpin cu bucurie noul în viața mea.
Intestine Vezi și Colon	Asimilare, absorbție. Eliminare ușoară.	Asimilez și absorb cu ușurință tot ce am nevoie să știu. Renunț cu bucurie la trecut.

Intoxicație alimentară	Le permiți celorlalți să preia controlul asupra vieții tale. Te simți lipsit de apărare.	Am puterea, tăria și îndemânarea de a digera toate evenimentele din viața mea.
Încheietura mâinii	Simbolizează mișcarea și ușurința.	Îmi manipulez toate experiențele cu înțelepciune, cu iubire și cu ușurință.
Încheietura temporal-mandibulară Vezi Probleme ale maxilarelor		
Încheieturi Vezi și Artrită, Coate, Genunchi, Umeri	Simbolizează schimbările de direcție în viață, mai mult sau mai puțin ușoare.	Mă las în voia valului (curentului). Viața mea este ghidată de Dumnezeu. Mă îndrept întotdeauna în direcția cea mai bună pentru mine.
Încovoierea coloanei vertebrale (cifoză, scolioză) Vezi și Umeri încovoiați	Incapacitatea de a te lăsa în voia curentului vieții. Teamă și cramponarea de ideile vechi și depășite. Neîncredere în viață. Lipsă de integritate. Lipsa curajului de a-ți asuma propriile convingeri.	Mă eliberez de orice teamă. Acum am încredere în viață. Știu că viața mă susține în tot ceea ce fac. Înfrunt dificultățile vieții cu o atitudine verticală și plin de iubire.
Laringită (Vezi	Ești atât de furios	Mă simt liber să cer

și Bronșită)	<p>încât nu mai reușești să scoți niciun cuvânt.</p> <p>Teama de a spune ce crezi. Respingerea autorităților.</p>	<p>ceea ce doresc. Mă simt în siguranță să exprim ce am de spus. Sunt împăcat.</p>
Lepră	<p>Incapacitatea de a te descurca cu propria viață (în ansamblul ei).</p> <p>Convingere de lungă durată că nu ești suficient de bun sau suficient de pur.</p>	<p>Mă ridic mai presus de limitări. Sunt ghidat și inspirat de Dumnezeu. Iubirea vindecă orice.</p>

Leșin	<p>Teamă.</p> <p>Incapacitatea de a face față situației. Uitare de sine.</p>	<p>Am puterea și capacitatea de a face față tuturor evenimentelor din viața mea.</p>
Leucemie Vezi și Probleme ale sângelui	<p>Uciderea cu brutalitate a inspirației. „Ce rost mai are?”</p>	<p>Îmi depășesc limitările din trecut și mă integrez în libertatea momentului prezent. Sunt eu însumi și mă simt în siguranță.</p>
Leucoree Vezi și Probleme feminine, Vaginită	<p>Convingerea că femeile sunt neputincioase în fața sexului opus. Mânia pe un partener.</p>	<p>Eu sunt cea care își creează propriile experiențe. În universul meu, eu reprezint întreaga putere. Mă bucur de feminitatea mea.</p>

		Sunt liberă.
Limbă	Simbolizează capacitatea de a savura plăcerile vieții.	Mă bucur de tot ce îmi oferă viața.
Limfă Vezi Probleme ale limfei		
Lovituri Vezi și Tăieturi, Răni	Mânie față de sine. Te simți vinovat.	Mă eliberez acum de mânia mea, canalizând energia ei către alte direcții, mai pozitive. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Lupus (eritematos)	Renunțare la luptă. Mai bine mori decât să îți iei apărarea. Mânie și autopedepsire.	Spun întotdeauna ce am de spus în apărarea mea. Îmi asum puterea personală. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Mă simt liber și în siguranță.
Luxație (scrântirea gleznei)	Mânie și rezistență. Absența dorinței de a te deplasa în direcția în care te mână viața.	Am încredere că viața mă direcționează exclusiv către ceea ce este bine pentru mine. Sunt împăcat.
Mâini	Apucă și țin. Mângâie. Susțin. Dau drumul. Ciupesc. Lovesec. Maniere diferite de a face față experiențelor din	Aleg să manevrez toate experiențele din viața mea cu iubire, cu bucurie și cu ușurință.

	viața ta.	
--	-----------	--

Malarie	Dezechilibru în raport cu natura și cu viața.	Sunt una cu întreaga viață. Sunt echilibrat. Sunt în siguranță.
Mâncărimi (Vezi și Urticarie)	Dorințe care nu corespund convențiilor sociale acceptate. Insatisfacție. Remușcări. Dorința de a scăpa de o situație. Iritare datorată întârzierii. Dorință copilărească de a atrage atenția.	Mă accept împăcat pe mine însumi. Îmi accept viața, știind că toate nevoile și dorințele mele vor fi satisfăcute. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu viața.
Mastită Vezi Probleme ale sânilor		
Mastoidită	Mânie și frustrare. Dorința de a nu auzi ce se întâmplă. De regulă, apare la copii. Teamă care întunecă înțelegerea.	Pacea divină și armonia mă înconjoară de pretutindeni și sălășluiesc în mine. Sunt o oază de pace, de iubire și de bucurie. Totul este bine în lumea mea.
Măduva spinării	Simbolizează convingerile cele mai profunde legate de sine, felul în care te susții singur.	Îmi sprijin întreaga viață pe Spiritul divin. Sunt în siguranță. Sunt iubit și sprijinit în totalitate.

Măsele de minte, Probleme	Nu îți acorzi spațiul mental pentru a crea un fundament ferm.	Mă deschid în fața nemărginirii vieții. Am suficient spațiu pentru a crește și pentru a mă schimba.
Maxilar Vezi Probleme ale maxilarelor (încheieturii temporal-mandibulare)		
Meningită spinală	Gândire inflamată. Furie în fața vieții.	Renunț la orice gând de învinovățire. Accept pacea și bucuria vieții.
Menopauză Vezi Probleme asociate cu menopauza		
Migrene Vezi și Dureri de cap	Neplăcerea de a fi controlat de altcineva. Rezistență în fața vieții. Temeri sexuale. De multe ori, pot fi înlăturate prin masturbare.	Mă relaxez. Mă las dus de curentul vieții. Las viața să îmi asigure tot ceea ce îmi este necesar, fără niciun efort din partea mea. Viața mă susține.

Miopie Vezi și Probleme ale ochilor	Teama de viitor. Neîncredere în ceea ce se află în față.	Am încredere în viață. Sunt în siguranță.
Mirosuri corporale	Teamă. Respingerea	Mă iubesc și mă aprob pe mine

	propriului sine. Teama față de ceilalți oameni:	însumi. Sunt în siguranță.
Moarte	Reprezintă părăsirea acestui plan și trecerea într-un alt plan al vieții.	Mă deplasez cu bucurie pe un nou nivel al experienței mele de viață. Totul este bine.
Mononucleoză (Sindromul lui Pfeiffer, Febră Glandulară)	Mânie datorată faptului că nu ești iubit și apreciat. Nu-ți mai pasă de tine însuși.	Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi. Mă îngrijesc pe mine însumi. Sunt suficient de bun pentru mine însumi.
Mușcarea unghiilor	Frustrare. Mușcarea din propriul sine. Dispreț față de un părinte.	Mă simt în siguranță să mă maturizez. Îmi asum propria viață, cu bucurie și cu iubire.
Mușcăături	Teamă. Vulnerabilitate în fața sarcasmelor și ironiilor.	Mă iert pe mine însumi. Mă iubesc pe mine însumi, acum și de-a pururi.
— De animale	Mânie orientată către sine. Nevoia de auto-pedepsire	Sunt liber.
— De insecte	Vinovăție datorată unor motive minore.	Mă eliberez de orice motiv de supărare. Totul este bine.
Mușchi	Rezistență în fața experiențelor noi. Mușchii simbolizează capacitatea noastră de a ne mișca prin viață.	Experimentez viața ca pe un dans fericit.

Narcolepsie	Incapacitate de a face față vieții. Teamă dusă la extrem. Dorința de a scăpa de tot și de toate. Dorința de a nu mai fi aici.	Am încredere că înțelepciunea și ghidarea divină mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranță.
Nas	Simbolizează recunoașterea de sine.	Îmi recunosc propria capacitate intuitivă.

— Curgerea nasului	Cerere de ajutor. Plâns interior.	Mă iubesc și mă alin pe mine însumi în tot felul de maniere care îmi fac plăcere.
— Hemoragie nazală	Nevoia de recunoaștere. Sentimentul că nimeni nu te recunoaște și nu te bagă în seamă. Lacrimi generate de dorința de a fi iubit.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Îmi recunosc propria valoare. Sunt o ființă minunată.
— Nas înfundat	Nerecunoașterea propriei valori.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Naștere	Simbolizează pătrunderea în acest fragment al filmului vieții.	Acest copil începe acum o viață nouă, plină de bucurie și de fericire. Totul este bine.
— Defecte din	Probleme karmice. Aceste defecte reprezintă opțiunea	Fiecare experiență este perfectă pentru procesul nostru de creștere. Sunt

	sufletului de a se întrupa în acest fel. Noi suntem cei care ne alegem părinții, dar și propriii copii. Treburi neterminate.	împăcat cu mine însumi, așa cum sunt.
Nebunie (boală psihică)	Fuga de familie. Escapism, retragere. Separare violentă de viață.	Această minte cunoaște adevărata ei identitate și faptul că reprezintă expresia creatoare a Sinelui divin.
Nefrită Vezi și Sindromul lui Bright	Reacție excesivă în fața dezamăgirii și eșecului.	Toate evenimentele din viața mea sunt corecte. Mă eliberez de trecut și mă deschid în fața noului. Totul este bine.
Negi	Mici expresii ale urii. Convingere în urâtenie.	Eu sunt iubirea și frumusețea vieții, în expresiile lor plene.
Negi în talpă	Înțelegere bazată pe mânie. Frustrare legată de viitor.	Avansează cu încredere. Am încredere în viață.
Nervi	Simbolizează comunicarea. Receptivitate.	Comunică cu ușurință și cu bucurie.

Nervozitate	Teamă, anxietate, conflict, grabă. Neîncredere în viață.	Mă aflu într-o călătorie fără sfârșit prin eternitate, așa că am suficient timp
-------------	--	---

		la dispoziție. Comunic cu inima. Totul este bine.
Nevralgie	Auto-pedepsire pentru un sentiment de vinovăție. Angoasă datorată comunicării.	Mă iert pe mine însumi. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Comunic cu iubire.
Noduli	Resentiment și frustrare. Ego rănit din cauza carierei.	Renunț la tiparul mental al amânării și accept succesul personal.
Noduli în gât (Globus Hystericus)	Teamă. Neîncredere în viață.	Sunt în siguranță. Am încredere că viața mă susține. Mă exprim liber și bucuros.
Oase Vezi și Probleme ale oaselor— Rupturi / Fracturi, Schelet	Simbolizează structura Universului.	Sunt bine structurat și perfect echilibrat.
Oboseală	Rezistență, plictiseală. Nu-ți place ceea ce faci.	Sunt plin de entuziasm față de viață și față de tot ceea ce fac.
Ochi Vezi și Probleme ale ochilor, Urcior	Reprezintă capacitatea de a vedea limpede trecutul, prezentul și viitorul.	Privesc prin ochii iubirii și ai bucuriei.
Ochi înroșiți Vezi și	Mânie și frustrare. Lipsa	Renunț la nevoia de a avea întotdeauna

Conjunctivită	dorinței de a vedea.	dreptate. Sunt împăcat. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Ochi uscați	Ochi mânioși. Refuzul de a privi lumea prin ochii iubirii. „Mai bine mor decât să iert." Dispreț.	Îmi propun să iert din toată inima. Privesc prin ochii compasiunii și înțelegerii.
Organe genitale	Simbolizează principiul masculin, respectiv feminin.	Sunt așa cum sunt și mă simt în siguranță.
— Probleme	Grija că nu ești suficient de bun.	Mă bucur de mine. Sunt perfect așa cum sunt. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.

Osteomielită Vezi și Probleme ale oaselor	Mânie și frustrare datorate structurii vieții. Sentimentul că nu ești sprijinit.	Sunt împăcat cu viața și am încredere în ea. Sunt în siguranță.
Osteoporoză Vezi și Probleme ale oaselor	Senzația că nu mai ai de ce să te agăți.	Mă susțin pe mine însumi, iar viața mă sprijină prin tot felul de maniere neașteptate, dar pline de iubire.
Osul pubian	Simbolizează protecție la nivel genital.	Mă simt în siguranță cu sexualitatea mea.
Ovare	Simbolizează creativitatea.	Creativitatea mea este echilibrată.
Paloare	Mici izbucniri de	îmi calmez

	furie.	gândurile și trăiesc o stare de seninătate.
Pancreas	Simbolizează dulceața vieții.	Viața mea este dulce.
Pancreatită	Respingere. Mânie și frustrare datorate faptului că viața pare să-și fi pierdut dulceața.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Îmi creez singur dulceața și bucuriile vieții.
Paradontoză Vezi Pioree (paradontoză)		
Paralizia lui Bell Vezi și Paralizie	Control excesiv asupra stărilor de mânie. Incapacitatea de a-ți exprima sentimentele.	Mă simt în siguranță atunci când îmi exprim emoțiile. Mă iert pe mine însumi.
Paralizie	Teamă. Teroare. Fuga de o situație sau de o persoană. Rezistență.	Sunt una cu întreaga viață. Mă simt perfect integrat în orice situație.
Paralizie Vezi și Paralizia lui Beli, Paralizie cerebrală, Boala lui Parkinson	Gânduri paralizante. Blocaj.	Gândesc liber. Trăiesc experiențe minunate și mă bucur de ele.
Paralizie cerebrală Vezi și Paralizie	Nevoia de a unifica familia prin iubire.	Îmi aduc contribuția la unificarea marii familii a lumii. Doresc ca această mare familie să

		trăiască în iubire și în pace. Totul este bine.
--	--	---

Paraziți	Cedarea puterii personale în favoarea altora. Aceștia preiau controlul asupra vieții tale.	Îmi asum plin de iubire puterea personală și elimin orice interferență din exterior.
Parestezie Vezi Amorțeală		
Partea dreaptă a corpului	Dăruire, eliberare, energie masculină. Simbol al bărbatului și al tatălui.	Îmi echilibrez cu ușurință și fără efort energia masculină.
Partea stângă a corpului	Simbolizează receptivitatea, acceptarea, energia feminină, femeia și mama.	Energia mea feminină este minunat echilibrată.
Păr albit	Stres. Convingerea în presiune.	Mă simt împăcat și confortabil în toate domeniile vieții mele. Sunt puternic și capabil.
Picioare	Cele care ne poartă înainte în viață.	Viața mă susține.
Picioare Vezi și Probleme ale picioarelor, Probleme ale	Reprezintă capacitatea noastră de înțelegere: a propriei noastre	Înțelegerea mea este clară. Doresc să mă schimb odată cu vremurile. Sunt în siguranță.

picioarelor — Gambe	ființe, a vieții și a celorlalți oameni.	
Piciorul Atletului (Micoză)	Frustrare datorată faptului că nu te simți acceptat. Incapacitatea de a avansa cu ușurință.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Îmi acord permisiunea de a merge înainte. Sunt în siguranță atunci când avansez.
Piele Vezi și Probleme ale pielii, Psoriazis, Mâncărimi	Protejează individualitatea. Organ de simț.	Mă simt în siguranță să fiu eu însumi.
Pielonefrită Vezi Infecții urinare		
Pietre la rinichi	Acumulări de mânie nedizolvată.	Îmi dizolv cu ușurință toate problemele din trecut.
Pietre la vezica biliară	Amărăciune. Gânduri rigide. Condamnare. Orgoliu.	Mă eliberez cu bucurie de trecutul meu. Viața este dulce. La fel sunt și eu.

Pilozitate excesivă la femei (barbă, mustață)	înfășurare într-o aură de mânie și de teamă. Dorința de a acuza pe alții. Adeseori, incapacitatea de a-ți hrăni propriul sine.	Sunt propriul meu părinte plin de iubire. Mă acopăr cu iubire și cu aprobare de sine. Mă simt în siguranță să mă afișez așa cum sunt.
Pioree	Mânie în fața	Mă aprob pe mine

(paradontoză)	incapacității de a lua decizii. Oameni lipsiți de voință și de spirit.	Însumi. Deciziile mele sunt întotdeauna perfecte pentru mine.
Plâns	Lacrimile simbolizează râul vieții, în care bucuria alternează cu durerea și cu tristețea.	Sunt împăcat cu toate emoțiile mele. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Plămâni	Capacitatea de a recepta viața.	Receptez viața într-un echilibru perfect.
— Probleme Vezi și Pneumonie	Depresie. Durere. Teama de a accepta viața. Nu te simți vrednic să îți trăiești plenar propria viață.	Am capacitatea de a-mi accepta propria viață, îmi trăiesc viața cu iubire, la maxim.
Plexul solar	Reacții viscerale. Centrul puterii intuitive.	Am încredere în vocea mea interioară. Sunt puternic și înțelept.
Pneumonie	Disperare. Te simți obosit de viață. Nu permiți unor răni emoționale mai vechi să se vindece.	Accept ideile divine și înțelepciunea vieții. Mă bucur de noutatea acestui moment.
Poliomielită	Gelozie paralizantă. Dorința de a opri pe cineva.	Există destul pentru toată lumea. Eu îmi creez propria bunăstare și propria libertate prin gândurile mele.

Polipi nazali	Certuri și tensiuni în familie. Sentimentul copilului că nu este bine primit, că le stă în cale adulților.	Acest copil este dorit și foarte iubit.
Presiune sanguină		
— Mare (Hipertensiune)	Probleme emoționale de lungă durată, nerezolvate	Mă eliberez cu bucurie de trecut. Sunt împăcat.
— Mică (Hipotensiune)	Absența iubirii în copilărie. Defetism. „Ce rost mai are? Oricum nu voi reuși.”	Aleg să trăiesc în gloriosul MOMENT PREZENT. Viața mea este o bucurie continuă.

Probleme ale cefei	Refuzul de a vedea și celelalte fațete ale unei probleme. Încăpățănare. Inflexibilitate.	Sunt flexibil. Sesizez toate fațetele unei probleme. Există nenumărate modalități de a privi lucrurile și de a acționa. Sunt în siguranță.
Probleme ale ficatului Vezi și Hepatită, Icter	Lamentări continue. Autoamăgire prin găsirea unor justificări false. Te simți o persoană rea.	Aleg să îmi trăiesc viața la nivelul inimii. Caut iubirea și o găsesc pretutindeni.
Probleme ale genunchilor	Ego încăpățânat și orgolios.	Iertare. Înțelegere. Compasiune. Mă

	Incapacitatea de a te înclina. Teamă. Inflexibilitate. Incapacitatea de a ceda.	Înclin în fața vieții și mă las în voia curentului. Totul este bine.
Probleme ale gingiilor	Incapacitatea de a-ți duce la bun sfârșit propriile decizii. Haos interior.	Sunt o persoană decisă, îmi susțin plin de iubire propriile decizii.
Probleme ale limfei	Avertisment că mintea trebuie recentrată asupra principiilor esențiale ale vieții. Iubire și bucurie.	Sunt în totalitate centrat în iubirea și bucuria de a fi în viață. Mă las dus de curentul vieții. Mintea mea este complet împăcată.
Probleme ale maxilarelor (încheieturii Temporat-mandibulare)	Mânie. Resentiment. Dorință de răzbunare.	Îmi propun să renunț la tiparele mentale care au dat naștere acestei boli. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranță.
Probleme ale oaselor — Rupturi / Fracturi	Revoltă împotriva autorității	În lumea mea, eu reprezint singura autoritate, întrucât eu sunt singurul care gândește în mintea mea (realitatea este creată de gândurile mele).
— Diformitate Vezi și Osteomielită,	Presiuni mentale, îngustime mentală. Absența	Mă scald plenar în oceanul vieții. Mă relaxez și am

Osteoporoză	întinderilor musculare. Pierderea mobilității mentale.	încredere în viață.
Probleme ale ochilor Vezi și Urcior	Nu-ți place ce vezi în propria viață.	Îmi creez acum o viață la care îmi face plăcere să mă uit.

— Albeață la ochi (exotropie)	Teama de a privi în prezent, chiar în fața ochilor.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi, chiar acum.
— Astigmatism	Tulburare a „eului”. Teama de a-ți privi șinele așa cum este.	Îmi propun să îmi văd propria frumusețe și propria măreție.
— Cataractă	Incapacitatea de a privi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	Viața este eternă și plină de bucurii.
— Glaucom	Incapacitate profundă de a ierta. Presiune datorată unor răni sufletești de lungă durată. Senzația că ești copleșit.	Privesc prin ochii iubirii și ai blândeții.
— Hipermetropie	Teama de prezent.	Mă simt în siguranță în momentul prezent. Acest lucru îmi este cât se poate de limpede.
— La copii	Nu vrei să vezi ce se întâmplă în	Acest copil este înconjurat de

	familia ta.	armonie, de bucurie, de frumusețe și se simte în siguranță.
— Miopie	Teama de viitor.	Accept ghidarea divină și mă simt întotdeauna în siguranță.
— Strabism Vezi și Cheratită	Nu vrei să vezi ce se întâmplă în exterior. Scopuri conflictuale (încrucișate).	Mă simt în siguranță să privesc viața. Sunt împăcat.
Probleme ale picioarelor	Teama de viitor și de lipsa de progres în viață.	Avansează în viață ușor și cu bucurie.
Probleme ale picioarelor — Gambe	Teama de viitor. Dorința de a nu merge mai departe.	Merg mai departe cu încredere și cu bucurie, știind că totul va fi bine în viitor.
Probleme ale pielii Vezi și Psoriazis, Mâncărimi	Anxietate, teamă. Convingeri negative vechi, adânc îngropate. „Mă simt amenințat.”	Mă protejez plin de iubire prin gânduri de bucurie și de pace. Am uitat și mi-am iertat trecutul. Mă simt liber să trăiesc momentul prezent.

Probleme ale rinichilor	Criticism, dezamăgire, eșec. Rușine. Reacții copilărești.	Toate evenimentele din viața mea sunt juste, întrucât sunt guvernate de Dumnezeu. Finalitatea lor este întotdeauna
-------------------------	---	--

		benefică pentru mine. Mă simt în siguranță să mă maturizez.
Probleme ale sângelui Vezi și Leucemie	Absența bucuriei de a trăi. Idei fixe și blocate, care nu circulă.	Accept cu ușurință și cu bucurie noile idei.
— Cheaguri de sânge	Blocarea fluxului liber al bucuriei.	Trezesc în mine o viață nouă. Curg liber, la unison cu viața.
— Sânge anemic Vezi și Anemie		
Probleme ale sânilor — Chisturi, noduli, dureri (mastită)	Refuzul de a-ți hrăni șinele. Așezarea celorlalți pe primul loc, în defavoarea propriului sine. Maternitate excesivă. Protecție excesivă. Atitudine extrem de îngăduitoare.	Eu sunt important. Ceilalți trebuie să țină cont de mine. Mă îngrijesc și mă hrănesc cu iubire și cu bucurie. În același timp, le permit celorlalți să fie ei înșiși. Suntem cu toții în siguranță și liberi.
Probleme ale sinusurilor (sinuzită)	Iritare față de o persoană apropiată.	Declar că trăiesc în pace și armonie, și că sunt înconjurat de aceeași stare de spirit. Totul este bine.
Probleme ale spatelui — Zona abdominală	Teama de bani. Lipsa susținerii financiare.	Am încredere în viață. Toate nevoile mele îmi sunt îndeplinite. Sunt în siguranță.

Probleme ale spatelui — Zona cervicală	Lipsa susținerii emoționale. Sentimentul că nu ești iubit. Respingerea iubirii.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Viața mă susține plină de iubire.
Probleme ale spatelui — Zona toracică	Vinovăție. Blocaj datorat incapacității de a ști ce se ascunde în spate. „Nu te mai sprijini de mine!”	Mă eliberez de trecut. Mă simt liber să avansez, cu inima plină de iubire.

Probleme ale stomacului Vezi și Gastrită, Arsuri în zona pieptului, Ulcer peptic, Utere	Teroare. Frica de nou. Incapacitatea de a asimila noul.	Viața mă susține. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine.
Probleme ale șoldurilor	Teama de a merge înainte și de a-ți duce la bun sfârșit propriile decizii majore. Lipsa unui ideal către care să te îndrepti.	Sunt perfect echilibrat. Avansez cu ușurință și cu bucurie în viață, la orice vârstă.
Probleme asociate cu menopauza	Teama de a nu mai fi dorită. Teama de îmbătrânire. Respingere de sine. Nu te simți	Sunt echilibrată și împăcată cu toate schimbările care se produc în timpul ciclului menstrual. Îmi binecuvântez

	suficient de bună.	corpul plină de iubire.
Probleme feminine Vezi și Amenoree, Dismenoree, Tumori fibroide și chisturi, Leucoree, Probleme menstruale, Vaginită	Negare de sine. Respingerea propriei feminități. Respingerea principiului feminin.	Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie. Îmi iubesc corpul.
Probleme glandulare	Distribuție proastă a ideilor, îndeosebi a celor de tip: „Treci la treabă.” Reținere și blocaj.	Dumnezeu îmi inspiră toate ideile de care am nevoie. Mă aflu în plin progres.
Probleme menstruale Vezi și Amenoree, Dismenoree, Probleme feminine	Respingerea propriei feminități. Vinovăție. Teamă. Convingerea că organele genitale reprezintă ceva murdar și păcătos.	Îmi accept întreaga putere feminină, precum și toate procesele corporale, pe care le consider normale și naturale. Mă iubesc și mă aprob pe mine însămi.
Probleme specifice bătrâneții și procesului de îmbătrânire	Convingerile sociale. Convingeri învechite. Teamă de a fi tu însuți. Respingerea prezentului.	Mă iubesc și mă accept pe mine însumi în fiecare etapă a vieții mele. Fiecare moment din viața mea este perfect.
Prostată	Simbolizează	Îmi accept propria

	principiul masculin.	masculinitate și mă bucur de ea.
--	----------------------	----------------------------------

— Probleme ale prostatei	Temerile mentale slăbesc masculinitatea. Renunțare la luptă. Presiune sexuală și vinovăție. Convingerea în procesul de îmbătrânire.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Îmi accept propria putere, îmi păstrez de-a pururi tinerețea, în spirit.
Psoriazis Vezi și Probleme ale pielii	Teama de a nu fi rănit. Amortizarea simțurilor sinelui. Refuzul de a accepta responsabilitatea pentru propriile sentimente.	Mă bucur din plin de viață. Merit și accept tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Rabie (turbare)	Mânie. Convingerea că violența reprezintă o soluție.	Trăiesc într-o stare de pace interioară și într-un mediu exterior plin de pace.
Rahitism	Malnutriție emoțională. Lipsă de iubire și de siguranță.	Mă simt în siguranță. Sunt hrănit de iubirea pe care mi-o poartă Universul.
Răceli (Afecțiuni ale părții superioare a aparatului respirator)	Se petrec prea multe lucruri deodată. Te simți copleșit. Confuzie mentală, haos interior. Mici răni	Îl permit minții mele să se relaxeze și să fie împăcată. Claritatea și armonia coexistă în mine și în afara

Vezi și Afecțiuni respiratorii	sufletești. Convingeri de genul: „Eu răcesc de trei ori în fiecare iarnă.”	mea. Totul este bine.
Răni Vezi și Tăieturi, Lovituri	Mânie refulată care se instalează în subconștient. Mânie și vinovăție legată de sine.	Îmi exprim emoțiile într-o manieră pozitivă și plină de bucurie. Mă iert pe mine însumi. Aleg să mă iubesc pe mine însumi.
Rău de mare Vezi și Rău de mașină	Teamă. Teama de moarte. Lipsă de control.	Am o încredere deplină în Univers. Mă simt împăcat, oriunde m-aș afla. Am încredere în viață.
Rău de mașină Vezi și Senzația de rău datorată mișcării	Teamă. Înlănțuire. Sentimentul că ești prins în capcană.	Mă deplasez cu ușurință prin timp și spațiu. Sunt înconjurat exclusiv de iubire.
Rect Vezi Anus		

Respirație Vezi și Tulburări respiratorii, Atacuri de asfixiere, Hiperventilație	Simbolizează capacitatea de a primi (accepta) viața.	Iubesc viața. Mă simt în siguranță atunci când trăiesc.
— urât mirositoare (halitoză)	Atitudini viciate, bârfe, gândire stupidă. Gânduri	Vorbesc cu blândețe și cu iubire. Expir iubire. Mă eliberez

	de mânie și de răzbunare. Cramponarea de experiențele din trecut.	de trecut, plin de iubire. Aleg să nu mai vorbesc decât despre iubire.
Retenția apei Vezi și Edem, Umflături	Ce anume te temi să nu pierzi?	Renunț de bunăvoie și cu bucurie.
Reumatism	Sentimentul de victimă. Lipsa iubirii. Amărăciune cronică. Resentimente.	Eu îmi creez propriile experiențe. Cu cât mă voi iubi și mă voi aproba mai mult pe mine însumi, dar și pe ceilalți oameni, cu atât mai frumoase vor deveni aceste experiențe.
Riduri adânci	Ridurile adânci pe față se datorează gândurilor negative și resentimentelor față de viață.	Îmi manifest bucuria de a trăi și îmi permit să mă bucur plenar de fiecare moment al fiecărei zile. În acest fel, redevin tânăr.
Rinichi Vezi Probleme ale rinichilor		
Sânge Vezi și Probleme ale sângelui, Leucemie	Simbolizează bucuria la nivelul corpului fizic. Trebuie să curgă liber.	Îmi trăiesc cu bucurie viața. Accept tot ce îmi oferă și ce îmi ia ea.
Sâni Vezi și Probleme ale sânilor —	Simbolizează principiul matern și hrănirea.	Accept și ofer hrana într-un echilibru perfect.

Chisturi, noduli, dureri (mastită)		
Scabie (râie)	Gândire infectată. Îi lași pe alții să îți intre sub piele.	Sunt o expresie a vieții pline de iubire și de fericire. Nu depind de nimeni.
Schelet Vezi Oase	Prăbușirea structurii. Oasele simbolizează structura propriei vieți.	Sunt puternic și să- nătos. Viața mea este foarte bine structurată.

Sciatică	Ipocrizie. Teama de bani și de viitor.	Avansează către propriul meu bine. Acest bine mă înconjoară de pre- tutindeni. Mă simt în siguranță.
Sderodermie	Protejarea sinelui de viață. Neîncredere în sine și în faptul că poți avea grijă de tine însuși.	Mă relaxez complet, întrucât știu că sunt în siguranță. Am încredere în viață și în mine însumi.
Scleroză amiotrofică laterală (Sindromul lui Lou Gehrig)	Incapacitatea de a-ți accepta propria valoare. Negarea propriului succes.	Știu că sunt un om valoros. Mă simt în siguranță atunci când am succes. Viața mă iubește.
Scleroză multiplă	Rigiditate mentală, inimă împietrită, voință de fier, inflexibilitate. Teamă.	Prin alegerea unor gânduri fericite și pline de iubire, eu îmi creez o lume fericită și plină de iubire. Sunt în siguranță. Mă simt

		liber.
Scolioză Vezi Umeri încovoiați, încovoierea coloanei vertebrale		
Scurgeri post- nazale	Plâns interior. Lacrimi copilărești. Senzația de victimă.	Recunosc și accept faptul că eu reprezint puterea creatoare în propria mea lume. Aleg acum să mă bucur de viață.
Senilitate Vezi și Boala lui Alzheimer	Întoarcerea la siguranța copilăriei. Soliciți îngrijire și atenție. Formă de control asupra celor din jur. Fuga de realitate.	Protecție divină. Siguranță. Pace. Inteligența Universului operează pe toate nivelele vieții.
Senzația de rău datorată mișcării Vezi și Rău de mașină, Rău de mare	Teamă. Teamă de a nu deține controlul.	Îmi controlez întot- deauna propriile gânduri. Sunt în siguranță. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Sforăit	Refuz cu încăpățănare să renunț la vechile tipare mentale.	Renunț la orice gând care nu este plin de iubire și de fericire. Renunț la trecut și mă integrez în momentul prezent, care este inedit și încântător.

SIDA	Sentimentul de neajutorare. „Nimănui nu-i pasă de mine.” Convingerea fermă că nu ești suficient de bun. Negarea de sine. Vinovăție sexuală.	Fac parte integrantă din Univers. Sunt o piesă importantă pe tabla de puzzle a Vieții și sunt iubit de aceasta. Sunt puternic și capabil. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi, din toate punctele de vedere.
Sifilis Vezi și Boli venerice	Renunțarea la propria putere personală.	Decid să fiu eu însumi. Mă aprob așa cum sunt.
Sindrom premenstrual	Confuzie. Acceptarea fără discernământ a influențelor din exterior. Respingerea proceselor feminine naturale.	Îmi asum controlul asupra propriei mele minți și asupra propriei mele vieți. Sunt o femeie puternică și dinamică! Fiecare parte a corpului meu funcționează perfect. Mă iubesc pe mine însămi.
Sindromul lui Addison Vezi și Tulburări ale glandelor suprarenale	Malnutriție emoțională severă. Mânie împotriva propriului eu.	Mă îngrijesc plin de iubire de corpul meu, de mintea mea și de emoțiile mele.
Sindromul lui Bright Vezi și Nefrită	Te simți ca un copil care nu poate face nimic ca lumea și care nu se simte	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Mă îngrijesc de mine însumi. Mă integrez

	suficient de bun. Eșec. Pierdere.	Întotdeauna, oriunde m-aș afla.
Sindromul lui Cushing Vezi și Tulburări ale glandelor suprarenale	Dezechilibru mental. Idei conflictuale excesive. Sentimentul că ești copleșit.	Îmi echilibrez plin de iubire mintea și corpul. Aleg să am gânduri care mă fac să mă simt bine.
Sindromul lui Hodgkin	Autoînvinovățire și teama teribilă că nu ești suficient de bun. Dorința frenetică de a-ți dovedi propria valoare, până când nu mai ai niciun pic de energie, în această goană după acceptare, bucuriile vieții sunt uitate.	Sunt cât se poate de fericit așa cum sunt. Sunt suficient de bun așa cum sunt. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Manifest și accept bucuriile vieții.

Sindromul lui Huntington	Resentiment datorat faptului că nu reușești să îi schimbi pe cei din jur așa cum dorești tu. Lipsă de speranță.	Renunț la orice încercare de a controla Universul. Sunt împăcat cu mine însumi și cu viața.
Sindromul lui Lou Gehrig Vezi Scleroză amiotrofică laterală		
Sindromul lui Paget	Sentimentul că nu mai ai o temelie	Știu că sunt sprijinit de viață într-o

	pe care să construiești. „Nimănui nu-i pasă de mine.”	manieră glorioasă, așa cum nimeni altcineva nu m-ar putea sprijini. Viața mă iubește și mă protejează.
Sindromul lui Pfeiffer Vezi Mononucleoză		
Sindromul Tunelului Carpian Vezi și încheieturi	Mânie și frustrare în fața nedreptăților aparente ale vieții.	Optez acum pentru a-mi crea o viață fericită, trăită în abundență. Mă simt împăcat.
Sinucidere	Viața privită în alb și negru. Refuzul de a vedea o cale de ieșire.	Trăiesc într-o multitudine de posibilități. Există întotdeauna o altă cale. Sunt în siguranță.
Sinusuri Vezi Probleme ale sinusurilor (sinuzită)		
Slăbiciune	Nevoie de odihnă mentală.	Îi ofer minții mele o binemeritată vacanță.
Spasme	Limitarea gândurilor personale din cauza fricii.	Mă eliberez, mă relaxez și mă detașez. Viața mi se pare sigură.
Spate Vezi și Probleme ale spatelui — Zona	Simbolizează sprijinul în viață.	Eu știu că viața mă susține în permanență.

abdominală, Zona cervicală, Zona toracică		
Splină	Diferite obsesii. Te simți obsedat de obiecte.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Am încredere în viață, care mă susține întotdeauna. Sunt în siguranță. Totul este bine.

Sterilitate	Teamă și rezistență în fața vieții. Alternativ: absența dorinței de a fi părinte.	Am încredere în viață. Mă aflu întotdeauna în locul potrivit, la momentul potrivit, și fac întotdeauna ceea ce trebuie. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.
Stomac Vezi și Probleme ale stomacului, Gastrită, Arsuri în zona pieptului, Ulcer peptic, Ulcere	Susține hrana ingerată. Digestia ideilor.	Îmi diger cu ușurință experiențele de viață.
Surzenie	Respingere, încăpățănare, izolare. Ce nu dorești să auzi? „Nu mă mai bate la cap.”	Îl ascult pe Dumnezeu și mă bucur de tot ce aud. Sunt una cu tot ce există.

Șolduri Vezi și Probleme ale șoldurilor	Susțin corpul într-un echilibru perfect. Asigură mersul înainte.	Hip Hip ¹⁰ Ura! Fiecare nouă zi aduce cu sine o nouă bucurie.
Tăieturi Vezi și Răni, Lovituri	Autopedepsire pentru că nu ți-ai urmat propriile reguli.	Îmi creez o viață plină de bucurii.
Testicule	Simbolizează principiul masculin. Masculinitate.	Mă simt în siguranță ca bărbat.
Tetanos Vezi și Fălci încleștate	Nevoia de a renunța la gândurile de furie.	Îi permit iubirii din inima mea să țâșnească și să curețe fiecare parte a corpului meu, inclusiv toate emoțiile mele.
Ticuri, Tresăriri	Teamă. Sentimentul că ești privit de alte persoane.	Întreaga viață mă susține și mă aprobă. Totul este bine. Sunt în siguranță.
Timus	Principala glandă care guvernează sistemul imunitar. Te simți atacat de viață. Ei sunt împotriva mea.	Gândurile mele pline de iubire îmi mențin un sistem imunitar puternic. Mă simt în siguranță, deopotrivă lăuntric și în mediul exterior. Mă ascult cu iubire pe mine însumi.

¹⁰ în limba engleză, hip înseamnă „șold” (n. tr.)

Tiroidă Vezi și Gușă, Hipertiroidie, Hipotiroidie	Umilire. „Nu apuc niciodată să fac ceea ce îmi doresc. Când va veni rândul meu?”	Mă înalț mai presus de vechile mele limitări și îmi dau îngăduința să mă exprim liber și creativ.
Tromboză coronară Vezi și Inimă (Atac de cord)	Te simți singur și speriat. „Nu sunt suficient de bun. Nu fac suficient de mult. Nu voi reuși niciodată.”	Sunt una cu întreaga viață. Universul mă sus- ține în totalitate. Totul este bine.
Tuberculoză	Irosire a propriilor calități, datorată egoismului. Posesivitate. Gânduri pline de cruzime. Dorința de răzbunare.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însuși. De aceea, îmi creez o lume fericită și senină în care să locuiesc.
Tulburări ale glandelor suprarenale Vezi și Sindromul lui Addison, Sindromul lui Cushing	Defetism. Faptul că nu-ți mai pasă de tine însuși. Anxietate.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însuși. Este în regulă dacă mă îngrijesc de mine însuși.
Tulburări ale vezicii urinare (cistită)	Anxietate. Cramponarea de vechile idei. Teama de eliberare. Supărare.	Renunț fără probleme la vechile mele convingeri și întâmpin cu bucurie noul. Sunt în siguranță.
Tulburări respiratorii Vezi și Atacuri	Teama sau refuzul de a accepta în	Este dreptul meu prin naștere să trăiesc plinar și

de asfixiere, Hiperventilație	totalitate viața. Sentimentul că nu ai dreptul să ocupi spațiul și să trăiești.	liber. Merit să fiu iu- bit. Optez pentru a- mi trăi plener viața.
Tumori	Zgândărirea vechilor răni sufletești. Acumularea de remușcări.	Mă eliberez cu iubire de trecut și îmi focalizez atenția asupra momentului prezent. Totul este bine.
Tumori fibroide și chisturi Vezi și Probleme feminine	Zgândărirea unei răni produse de un partener. Lovitură dată ego-ului feminin.	Renunț la tiparul mental care a dat naștere acestei experiențe. Atrag numai lucruri bune în viața mea.
Tumori în creștere	Zgândărirea (alimentarea) vechilor răni su- fletești. Acumularea de resentimente.	Iert cu ușurință. Mă iubesc pe mine însumi și mă răsplătesc prin gânduri de laudă.

Tuse Vezi și Afecțiuni respiratorii	Dorința de a te rățoi la toată lumea: „Pri-viți- mă! Ascultați- mă!"	Sunt observat și apreciat într-o manieră pozitivă. Sunt iubit.
Țiuit în urechi	Refuzul de a asculta. Neascultarea vocii interioare. Încăpățânare.	Am încredere în Șinele meu superior. Îmi ascult cu iubire vocea interioară. Renunț la orice acțiune care nu este născută din iubire.

Udarea patului Vezi Enurezis nocturn		
Ulcer peptic Vezi și Arsuri în zona pieptului, Probleme ale stomacului, Ulcere	Teamă. Convingerea că nu ești suficient de bun. Dorința anxioasă de a plăcea.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu mine însumi. Sunt un om minunat.
Ulcerații ale buzelor	Cuvinte Jignitoare nerostite. Acuzații și învinovățire.	În lumea mea plină de iubire, îmi creez numai experiențe fericite.
Ulcerații deschise Vezi Ulcerații închise, Herpes Simplex		
Ulcerații închise, răni la nivelul gingiilor Vezi și Herpes Simplex	Cuvinte jignitoare care îți stau pe limbă, dar te temi să le rostești.	Îmi creez exclusiv experiențe sublime, pentru că mă iubesc pe mine însumi. Totul este bine.
Ulcere Vezi și Arsuri în zona pieptului, Ulcer peptic, Probleme ale stomacului	Teamă. Convingere fermă că nu ești suficient de bun. Ce „te roade”?	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine.
Umeri Vezi și Umeri încovoiați, încheieturi	Simbolizează capacitatea noastră de a ne accepta cu	Optez pentru experi- ențe de viață fericite și pline de iubire.

	bucurie propriile experiențe de viață. Viața devine o povară numai datorită propriei noastre atitudini.	
Umeri încovoiați Vezi și Umeri, încovoierea coloanei vertebrale	Purtarea poverilor vieții. Te simți neajutorat și lipsit de speranță.	Am o atitudine verticală. Mă simt liber. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Viața mea devine din ce în ce mai bună, cu fiecare zi care trece.

Umflături Vezi și Edem, Retenția apei	Gândire rigidă. Idei confuze, dureroase.	Gândurile mele curg liber și ușor. Mă deplasez confortabil prin lumea ideilor.
Unghii	Simbolizează protecția.	Mă simt în siguranță atunci când ies afară.
Unghii încarnate	Griji și vinovăție legate de dreptul tău de a merge înainte.	Este dreptul meu divin de a o apuca în direcția dorită de mine. Sunt în siguranță. Sunt liber.
Urcior Vezi și Probleme ale ochilor	Privirea vieții prin ochii furiei. Furie îndreptată asupra unei persoane.	Aleg să privesc viața și oamenii prin ochii iubirii și ai fericirii.
Urechi	Reprezintă capacitatea de a auzi.	Aud cu iubire.
— Dureri de	Mânie. Dorința de	Sunt înconjurat de

urechi (otită a urechii exterioare, canalului auditiv, urechii interioare)	a nu auzi ceva. Prea multă agitație. Certuri între părinți.	armonie. Ascult cu iubire tot ce este plăcut și bun. Sunt un centru al iubirii.
Uretrită	Mânie. Emoții puternice. Supărare. Autoînvățăre.	Îmi creez numai experiențe frumoase de viață.
Urticarie	Mici temeri ascunse. A face din țânțar armăsar.	Aduc pacea în toate domeniile vieții mele.
Uter	Simbolizează căminul creativității.	Mă simt ia mine acasă în corpul meu.
Vaginită Vezi și Probleme feminine, Leucoree	Mânie orientată împotriva unui bărbat. Vinovăție sexuală. Pedepsirea propriului sine.	Ceilalți oameni oglindesc iubirea mea de sine și autoaprobarea mea. Mă bucur de propria mea sexualitate.
Vânătaii (echimoze)	Mici lovituri ale vieții. Autopedepsire.	Mă iubesc și mă prețuiesc pe mine însumi. Sunt bun și blând cu mine însumi. Totul este bine.
Vărsat de vânt (varicelă)	Teamă și tensiune. Sensibilitate extremă.	Mă simt relaxat și împăcat, întrucât am încredere în viață. Totul este bine în lumea mea.

Vene varicoase	Te afli într-o situație pe care o	Mă aflu în lumina adevărului și mă
----------------	-----------------------------------	------------------------------------

	dețești. Descura- jare. Te simți extenuat din cauza muncii și împovărat.	deplasez în iubire. Iubesc viața și umblu liber.
Vertij Vezi Amețeală		
Vezica urinară Vezi Tulburări ale vezicii urinare (cistită)		
Viermi inelați	Îi lași pe alții să îți intre sub piele. Nu te simți suficient de bun sau de pur.	Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Nicio persoană, niciun loc și niciun obiect nu are o putere reală asupra mea. Sunt liber.
Viermi lați (tenia)	Convingere fermă în autovictimizare și în propria lipsă de puritate. Neajutorare în fața atitudinii celor din jur.	Ceilalți oameni nu reflectă decât atitudinea pozitivă pe care o am față de mine însumi. Mă iubesc și mă aprob în totalitate pe mine însumi.
Viroză respiratorie: Vezi și Afecțiuni respiratorii	Reacție în fața convingerilor negative colecti- ve. Teamă. Credința în statisticile oficiale.	Depășesc convingerile de grup și înregimentarea. Viroza și congestia nu mă pot atinge.
Virusul Epstein-Barr	Fortărea propriilor limite.	Mă relaxez și îmi recunosc propria

	Teama de a nu fi suficient de bun. Epuizarea propriei energii. Un virus ai stresului.	valoare. Sunt suficient de bun. Viața este ușoară și plăcută.
Vitiligo (pete albe pe corp)	Te simți complet în afara realității. Ai sentimentul că nu te poți integra, că nu faci parte din grupul tău.	Eu sunt centrul vieții. Sunt conectat cu toată lumea prin iubirea mea.
Vomitare	Respingere violentă a ideilor. Teama de nou.	Diger în siguranță și cu bucurie experiențele vieții. Viața își revarsă darurile asupra mea și prin mine.
Vulvită	Simbolizează vulnerabilitatea.	Mă simt în siguranță, chiar dacă sunt vulne- rabilă.
Zgârieturi	Sentimentul că viața te respinge și îți dă în cap.	Îi sunt recunoscător vieții pentru generozitatea ei. Mă simt binecuvântat.

Notă de încheiere

De la Louise

Îți mulțumesc din suflet, dragă cititorule, pentru că ai făcut această călătorie împreună cu mine.

Faptul că am scris această carte împreună cu Mona Lisa m-a ajutat să învăț mai multe despre propria mea operă. Această colaborare mi-a permis să ajung la o înțelegere mult mai profundă a învățăturilor pe care le predau de ani de zile. Acum sesizez mult mai ușor profunzimea tiparelor și rolul lor asupra stării de bunăstare, dar și asupra bolilor, precum și maniera în care ne afectează acestea viața. Înțeleg de asemenea mult mai clar cât de interconectate sunt gândurile, emoțiile și starea noastră de sănătate.

Știu că vei folosi informațiile din această carte pentru a-ți crea o viață mai sănătoasă și mai fericită. Îți doresc din suflet să te bucuri de o astfel de viață!

Mulțumiri

Ca să o citez pe Barbara Streisand, să scrii o carte se rezumă la „punerea cap la cap a lucrurilor”. Există mulți oameni și numeroase companii care și-au adus contribuția la acest proces, dar și la cunoașterea pe care am acumulat-o și care mi-a permis în final să scriu această carte. Unele din aceste persoane sunt evidente, dar altele te-ar putea surprinde. Cert este că toate m-au ajutat enorm.

Așa cum este de la sine înțeles, am petrecut foarte mult timp împreună cu minunata Louise Hay, o veritabilă legendă vie în domeniul medicinei integrative minte-corp. Momentele pe care le-am petrecut alături de Louise pe Skype pentru a analiza studiile de caz pe care doream să le introduc în carte au fost dintre cele mai minunate din întreaga mea viață. Am petrecut 35 de ani învățând în diferite săli de clasă, spitale, biblioteci și laboratoare, încercând să pun cap la cap diferite informații și să stabilesc ce conexiuni există între emoții, intuiție, creier, corp și sănătate. Louise s-a limitat să asculte poveștile de viață ale clienților mei și mi-a furnizat pe loc exact aceleași informații. Este într-adevăr o minune. Am fost mai mult decât onorată să lucrez cu această legendă vie.

Doresc să le mulțumesc de asemenea președintelui executiv de la editura Hay House, Reid Tracy și vicepreședintei Margarete Nielsen, pentru că mi-au acordat această șansă, dar și pentru numeroasele sfaturi pe care mi le-au oferit pe parcurs. Nu voi uita niciodată, dar niciodată, minunatele editoare care au lucrat cu mine și care m-au ajutat cu procesele logice specifice emisferei stângi, care în cazul meu nu excelează deloc. Îi mulțumesc lui Patty Gift, un veritabil dar pentru mine și o femeie pe punctul de a deveni ea însăși o legendă vie în această industrie. Ne cunoaștem de foarte mult timp. De asemenea, îi mulțumesc Laurei Gray. Te asigur că am trimis o cerere la Vatican pentru a te declara sfântă pentru tot ce ai făcut pentru această carte, îndeosebi pentru notele finale. Ești genială, răbdătoare și plină de calm, și reușești să îți menții aceste calități în orice condiții. Cum reușești fără să iei valium!? Oamenii ar dori să știe. Îi mulțumesc vedetei rock Donna Abate, întregii echipe de la departamentul de publicitate și producție, dar și lui Nancy Levin și celorlalți. Împreună, ați făcut ca editura Hay House să devină o legendă în industria de specialitate. Nu o spun numai eu; o spune însuși ziarul The New York Times.

Mulțumesc celei de-a doua familii a mea, domnișoarei Naomi, domnului Larry și tuturor celor de la Peaceful Valley. V-ați rugat pentru mine, am răs împreună, am plâns și am învățat foarte multe lucruri împreună. În timpul inundațiilor, dezastrelor naturale și naționale, dar și al momentelor fericite, voi sunteți întotdeauna alături, spunând de fiecare dată: „Dragă, te iubim!” Și eu vă iubesc, și vă mulțumesc. Și dacă tot suntem la capitolul sudiști, îi mulțumesc lui Helen Snow pentru grafica de pe „Cheep Cheerios”. Întotdeauna le savurez la maxim.

Îi mulțumesc lui Caroline Myss, sora mea geamănă, de care am fost separată la naștere și care a fost dată spre adopție. Cine mai are gene similare cu ale mele, care o fac să adore stilourile Mont Blanc și desenele

animate, printre alte „condiții” biologice!? Mă faci să mă simt atât de iubită. Ce zici de un pocher portughez? Merg și zarurile, și alte jocuri de noroc. Mama ta, Delores, se descurcă de minune.

Ce m-aș face fără sora mea sefardă, Laura Day? Ce aventuri am trăit împreună în weekenduri! Te iubesc nemărginit. Îi mulțumesc surorii mele portugheze Barbara Carrellas, un veritabil geniu în domeniul ei de specialitate. Ești întotdeauna alături de mine atunci când am nevoie de tine. Îi mulțumesc mătușii mele australiene, Georgia, care a generat un întreg scandal la spital atunci când am fost operată recent, prin faptul că a adus ciocolată modelată în forma organelor genitale în salonul meu. Le mulțumesc tuturor bolnavilor care au dorit să servească o mostră pe coridorul spitalului. Ești o femeie originală, dar ai o inimă mare și o inteligență pe măsură.

Avis Smith este o profesoară evreică și o erudită a Torei cum nu întâlnești des. Eu o numesc cu mândrie chavrusa mea. Le mulțumesc celor de la Artscroll pentru că nu au depus cerere de restricție împotriva mea pentru toate cărțile pe care le-am comandat de la ei.

Le mulțumesc mentorilor mei din trecut. Fiecare moment petrecut alături de ei a reprezentat o contribuție la această carte, într-o manieră deloc minoră: dr. Margaret Naeser, dr. Deepak Pandya, dr. Edith Kaplan, dr. Norman Geschwind, dr. Chris Northup și dr. Joan Borysenko.

Nu aș fi putut lucra niciodată fără echipa mea de la Electrical System Tune-up: neurologul dr. David Perlmutter; de la Chassis Rebuild: dr. Kumar Kakarla; de la Headlight Maintenance: chirurgul specializat în cancerul la sân dr. Rosemary Duda; de la Meridian Management: dr. Fern Tsao, dr. Dean Deng și Colleen Tetzloff.

Le mulțumesc dr. Janie și Gerald LeMole pentru că își au cabinetul în orașul meu, Phoenix, Arizona, unde era

să dau ortul popii, după cum se spune. Mi-ați salvat viața și m-ați ajutat să merg din nou. Vă mulțumesc.

Este ușor să practici arta, dar nu și să obții finanțare în acest scop. În această direcție, le mulțumesc celor din echipa mea financiară: George Howard, Paul Chabot și contabilul Peter. Le mulțumesc de asemenea specialiștilor în Internet care mă ajută să comunic în eter: domnul Jeffrey și Wanda Bowring. Nu știu cum vă descurcați, dar țineți-o tot așa! Adresez aceleași mulțumiri și secretarei mele, Karen Kinne, care îmi transcrie în scris cuvintele pe care le înregistrez pe reportofon. Cum m-aș putea descurca fără tine? Cred că mi-ai putea tipări inclusiv gândurile! Lui Marshall Bell ovin îi mulțumesc pentru sfaturile de natură juridică. Tu ești Perry Mason al meu.

Dacă nu ar exista oamenii talentați de la Hay House Radio, emisiunea mea radiofonică nu ar exista. Le mulțumesc lui Diane Ray și tuturor celor care lucrează acolo. Îmi place că vă mențineți calmul chiar și atunci când în jurul meu se petrec diferite accidente legate de electricitate (lucru care mi se întâmplă des).

Sunt binecuvântată să mă bucur de loialitatea foarte multor oameni. Le mulțumesc lui Omega și Susie "Debbie" Arnett, care sunt la fel de uimitoare ca și Martha de la Kri-palu. Le mulțumesc de asemenea lui Marlene și echipei TV de la Kundali Productions.

Doresc în continuare să le mulțumesc tuturor celor care fac ca viața mea de zi cu zi să se deruleze lin, astfel încât să pot lucra la proiecte precum această carte. Îi mulțumesc în această direcție lui Mike Brewer, care îmi întreține gazonul, grădina și terenul exterior al proprietății mele, reușind să țină departe căprioarele. Îi mulțumesc de asemenea lui Holly Doughty, care se ocupă de aparatele din casa mea. Datorită ei, casa mea strălucește de curățenie, astfel încât nu mai am nevoie de un inhalator pentru astmul de care sufăr. Chiar și medicul meu internist îți mulțumește. Le mulțumesc

celor de la Custom Coach, care mă iau de unde sunt la toate orele și mă transportă acasă, făcând multe alte lucruri pentru mine.

Mulțumesc de asemenea echipei care se ocupă de înfățișarea mea exterioară: lui Joseph Saucier de la Boston's Es- cada, care mă ajută cu hainele, astfel încât să nu par adunată de pe stradă; lui Darryl, care îmi face coafura la salonul Acari (tu îmi înțelegi cel mai bine nevroza legată de păr); celor de la Spanx: vă mulțumesc pentru că le ajutați pe femei să aibă un abdomen normal și să nu pară că sunt însărcinate (cineva trebuia să spună acest lucru). Și dacă tot suntem la acest capitol, îi mulțumesc Ceciliei Romanucci de la magazinul de stilouri Montblanc din cadrul aeroportului O'Hare din Chicago, care mă aprovizionează cu aceste articole minunate.

Să mergem mai departe... Cei de la Harraseeket Inn mă ajută să rămân în viață prin alimentele organice pe care le consum în restaurantul lor, dar și prin ambianța de excepție. Le mulțumesc proprietarilor Rodney "Chip" Gray și Nancy Cray, barmaniței Ronda Real, șefului-bucătar Mary Ann McAllister, manageriei Marsha, și tuturor ospătarilor, care sunt desăvârșiți. Dacă vreun cititor are norocul să ajungă la acest restaurant, îi recomand insistent plăcinta cu mere și cu afine. Dacă dorește, poate să spună că l-am trimis eu, dar aș dori să nu-mi ocupe locul obișnuit de la bar!

Julie Tavares, managerul meu, este cea care negociază în numele meu și vocea rațiunii mele. În plus, prezența ei calmă îmi schimbă întotdeauna starea de spirit atunci când este cazul. Îți mulțumesc din suflet. Ești o comoară de om. Doresc să îi mulțumesc de asemenea asistentei mele Lizette Paiva, o portugheză dură ca și cremenea, dar și un geniu intuitiv cu drepturi depline.

Nu pot încheia acest capitol de mulțumiri fără a le po-
meni pe pisicile mele, care îmi fac viața să pară perfectă:

Miss Dolly, Loretta-Lynn, Conway Twitty, Jethro Bodine, Sigmund "Siggy" Feline și Horatio.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, îți sunt profund recunoscătoare ție, dragul meu cititor, pentru că ai fost alături de mine în timpul lecturii cărții de față. Îți mulțumesc pentru prezența ta în viața mea.

Despre autoare

Louise L. Hay, autoarea bestsellerului internațional Poți să-ți vindec viața, ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, care s-au vândut în peste 40 de milioane de exemplare în întreaga lume. Timp de mai bine de 30 de ani, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara și fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea cărților din domeniul dezvoltării / perfecționării, care produce cărți și casete audio și video ce își propun să contribuie la însănătoșirea planetei. Site-ul web al lui Louise este: www.LouiseHay.com.

Dr. Mona Lisa Schulz este una din rarele persoane care se descurcă la fel de ușor cu știința, medicina și spiritualitate. Este neuropsihiatru practicant și profesor asociat de psihiatrie la colegiul de Medicină din cadrul Universității din Vermont. Și-a folosit intuiția pentru stabilirea diagnosticelor timp de mai bine de 25 de ani. Dr. Mona Lisa are trei cărți publicate: *Consultantul intuitiv*, *Noul creier feminin* și *Trezirea intuiției*. Locuiește între Yarmouth, Mâine, și Franklin, Tennessee, cu cele patru pisici ale sale, în mijlocul sălbăticiei. Site-ul ei este: www.DrMonaLisa.com.

„Cum mă pot vindeca?”

„Cum îmi pot amplifica propria putere vindecătoare?”

Louise Hay a răspuns la aceste întrebări de mai bine de 30 de ani, prin incredibilele ei tehnici de autovindecare. Milioane de oameni și-au dezvoltat gândirea pozitivă și capacitatea de autovindecare prin folosirea afirmațiilor recomandate de ea, dar abia acum putem înțelege plenar știința care stă la baza acestor tehnici. În cartea *Totul este bine*, doctorul în medicină și terapeuta intuitivă Mona Lisa Schulz examinează practica afirmațiilor pozitive din perspectiva metodelor științifice, cu scopul de a duce arta vindecării pe un nivel superior. Dacă vei citi această carte, vei învăța:

- Să te pui la unison cu vocea intuiției tale interioare;
- Să repeți noi afirmații incredibile, special concepute pentru a te ajuta să îți rezolvi problemele de sănătate de care suferi;
- Să îți descoperi și să îți elimini blocajele emoționale, astfel încât acestea să nu se mai manifeste prin dezechilibre la nivelul corpului fizic;
- Să combini metodele medicinei occidentale cu terapiile alternative;
- Și vei avea acces la numeroase povești de viață inspiraționale, ale unor oameni care s-au confruntat cu boala și care au reușit să se vindece prin terapiile emoționale și fizice care le-au fost recomandate.

Vei învăța așadar să combini afirmațiile pozitive cu intuiția și cu cuceririle de ultimă oră ale științei medicale, astfel încât să te bucuri de o stare de sănătate și de bunăstare optimă. În final, vei putea rosti pe bună dreptate, așa cum face Louise: „Totul este bine.”

Louise L. Hay



dr. Mona Lisa Schulz



ADEVĂR



DIVIN

www.divin.ro

ISBN 978-606-8420-11-0



